Profeco

Revista del
CON$UMIDOR

Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 337 • Marzo 2005 • www.profeco.gob.mx • $ 20.00 • ISSN 0185-8874

Reporte del Laboratorio:
herramientas eléctricas,
elíjalas usted mismo

Chun ta Chun ta chun ta chun vamos a comer ATÚN

Tarjetas de prepago para teléfono celular
¿cuánto cuestan las llamadas?

Motocicletas y motonetas
que ponen en riesgo su vida

Carreras alternativas,
gastronomía, decoración, modas...
¡no todo es medicina!

Con este número CD con Tecnologías Domésticas Profeco Gratis sólo para nuestros suscriptores

15 de marzo: **Día del Consumidor**

Sumario

4
Buzón del lector

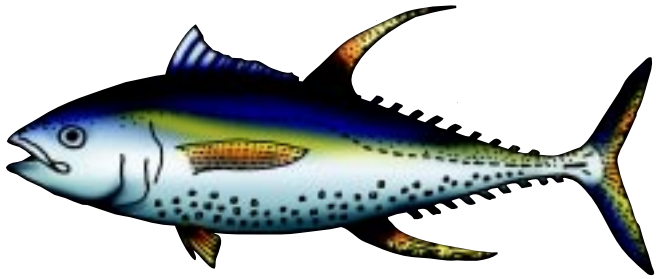
6
Miscelánea del consumo

8
Alerta al consumidor
Le advertimos sobre cuatro problemas

10
Entrega especial
A un buen consumidor...

14
Radiografía de los servicios
Lo que nos cuesta usar celular

54
Antes de comprar
Motocicletas



60
Alimentación y nutrición
Atún y sardina

66
Entrega especial
Vacaciones diferentes

72
Ecoconsumo
El agua que desperdiciamos

76
Pequeños consumidores
Inspector antibasura

78
Yo, consumidor

80
Avances

Revista del CONSUMIDOR
Marzo 2005, Núm. 337

22
Herramientas eléctricas
El Laboratorio Profeco reporta

34
Atún enlatado
El Laboratorio Profeco reporta

42
Carreras alternativas
Entrega especial

64 Suplemento

Budín azteca
Platillo Sabio Profeco

Pasta de ajo para sazonar
Tecnología Doméstica Profeco

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Carlos Arce Macías

Coordinador General de Educación y Divulgación
Luis Mariano Acévez Estrada

Directora General de Difusión
Mónica Braun Guillén

Revista del CONSUMIDOR

Director Editorial
Mateo Miguel García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Directora de Contenidos
Jacqueline Ruiz Gómez

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Reportera
Sandra Sandoval Flores

Colaboradores
Inés Marrón G.
Rodrigo Morales Argüello
José Trinidad Camacho (Trino)

Editor gráfico
Javier Caballero Sandoval

Jefe de Diseño
Víctor M. Gutiérrez García

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Alfonso J. Solís Loza
Roberto Paz Amaya

Fotógrafo
José Rodríguez

Corrección
Luis Amador Valdez Vázquez

Consejo Editorial
Carlos Arce Macías
Luis Mariano Acévez Estrada
Miguel Ángel Arreola Roque
Marco Antonio Flores Sánchez
Gabriela Hernández Cardoso
Raúl García Moreno Elizondo
Jacoba Niembro Tapia
José Rodrigo Roque Díaz

Todos somos consumidores

Por lo general creemos que la mayor parte de nuestra vida tiene poco o nada que ver con el consumo, o por lo menos con el significado que solemos darle a esta palabra. Nos asumimos como consumidores sólo al comprar o contratar un servicio, sin darnos cuenta de que el consumo va más allá del intercambio comercial: somos consumidores cuando tomamos un taxi al trabajo o mientras nos exponemos a miles de impactos publicitarios mientras vemos la televisión; también cuando preparamos una salsa con los tomates que compramos ayer en el supermercado, o si separamos la basura en orgánica e inorgánica, o si decidimos caminar en vez de utilizar el automóvil…

¿Qué utilidad tiene todo lo anterior? Mucha, porque tener conciencia de que la mayoría de los actos cotidianos de la vida moderna son actos de consumo, nos sirve para evitar abusos, tomar buenas decisiones de compra y mejorar nuestro nivel de vida.

Debido a que el próximo15 de marzo celebramos el Día del consumidor, quisimos hacer un artículo especial sobre usted y sobre todos nosotros como consumidores. Ojalá estemos de acuerdo con respecto a lo que es y a lo que significa ser un buen consumidor. Mientras tanto, ¡felicidades!

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, D. F.
Teléfono 5568-8722. Fax 5553-0574. rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211-7419

CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
DON TRÁCALA MEGA STORE COMPANY
BUENAS DON TRÁCALA, ¿SABE USTED QUÉ DÍA ES HOY?
PUES SEGÚN MI TRÁCA-LENDARIO HOY ES 15 DE MARZO
MARZO 15
¿Y SABE QUÉ SIGNIFICA ESO? ¿QUE FALTAN 6 DÍAS PA' LA PRIMAVERA?
¡YA SE! ¡QUE HOY ES QUINCENA Y TRAE MUCHA LANA PA' COMPRAR PRODUCTOS!
¡NO!
¡HOY ES EL DÍA MUNDIAL DEL CONSUMIDOR!
¿HOY?
¡@☆!!#, DEBÍ PONER EN REBAJA ESAS SARDINAS CADUCAS!
¿QUÉ DICE?
¡TRIS!
N-NADA ¿NO QUIERE UNAS SARDINAS CUARESMEÑAS DE POCAS TUERCAS?
¡NO, QUIERO UNA TREGUA!
UNA TREGUA, POR SER MI DÍA USTED ME TRATA BIEN Y YO NO LE DIGO ABUSIVO
¡PERFECTO!
DEME 2 KILOS DE AZÚCAR REFINADA Y MEDIO DE SAL EN GRANO
SÓLO TENGO AZÚCAR DE LA REGULAR...
...PERO CUESTA LO MISMO QUE LA REFINADA, Y NO TENGO SAL DE GRANO, SÓLO MOLIDA, PERO CUESTA MÁS
¡NO IMPORTA... VIENE!
¿ASÍ SIN CHISTAR? ¡OIGA, NO LO RECONOZCO!
¡HICIMOS UNA TREGUA, TOME EL DINERO!
Y AQUÍ ESTÁ SU CAMBIO, OIGA, ESA TREGUA SI QUE ME GUSTÓ
¿VERDAD?
¡ADIÓS!
¡AH, POR FIN PUDE SACAR MIS BILLETES DEL BANCO DE LA ILUSIÓN...! ¡Y HASTA CAMBIO ME DIÓ!
TRINO

Su opinión es importante

Envíenos sus comentarios acerca de la revista a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México D. F., o por internet a rconsumidor@profeco.gob.mx

Esperamos sus cartas

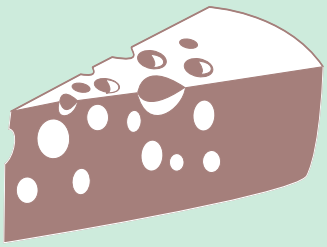
Útiles tecnologías

Aprovecho para mandarles un saludo afectuoso, y al mismo tiempo para agradecerles que en otras ocasiones me han enviado copias y folletos donde dicen cómo elaborar queso panela, mermelada de diferentes frutas, yogur, dulce de leche y cómo aprovechar la soya que regala el DIF. Soy minusválido y lo que hago me sirve de terapia, además de que así ahorro unos pesos y no consumo tanto conservador y cosas artificiales.

Esta vez quiero pedirles que por favor me digan cómo hacer chocolate y curtir pepinos. Espero que me puedan ayudar, por hoy es todo.

Víctor Mota

Muchas gracias por sus saludos. Nos satisface enormemente que las Tecnologías Domésticas Profeco le sean tan útiles; también le informamos que ya enviamos a su domicilio la información solicitada.



Le gustó la portada

Mi carta es para felicitarlos por el diseño de la portada de su revista de enero de 2005, es muy atractiva, tanto que, incluso, observé a muchas personas que pasaban junto a ella y se detenían para mirarla u hojearla, y luego la compraban, ¡cosa nada común para la mayoría de las revistas!

Además, es una grata sorpresa encontrar artículos tan informativos dentro de ella, como el de los productos que, aprovechándose del anhelo que tenemos las personas de que exista un producto milagroso que nos haga bajar de peso, prometen o aseguran que te harán adelgazar y la mayoría de la veces no son más que una mera estafa.

David Pérez Segura

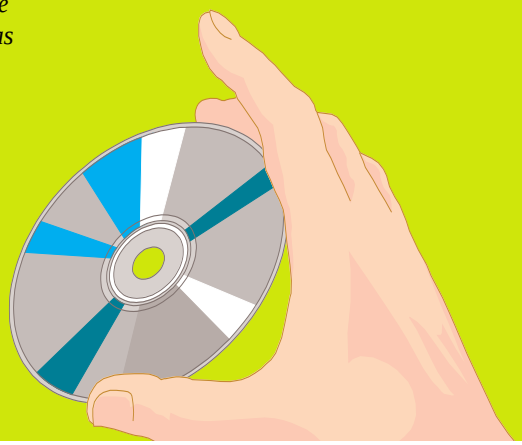
Agradecemos sus felicitaciones por la portada de la Revista del Consumidor *de enero, así como por el artículo que menciona. Es muy gratificante saber que nuestros lectores se sienten satisfechos con nuestros contenidos y el diseño de nuestra revista; sus comentarios nos alientan a seguir trabajando y a esforzarnos cada día para hacerlo mejor.*

Sugiere realizar un compendio

¡Hola! Les mando un saludo y una felicitación por los artículos que sacaron el mes de enero, estuvieron muy buenos. Soy suscriptora de la revista y quiero sugerirles que hagan una recopilación de todos los Platillos Sabios y Tecnologías Domésticas Profeco que han sacado, así como los artículos de plantas medicinales. Creo que sería una muy buena idea.
Lizbeth Castro

Atendiendo a las sugerencias de muchos consumidores que también desean que publiquemos una recopilación de todas nuestra Tecnologías Domésticas, junto con este número enviamos a todos nuestros suscriptores, sin costo alguno, un CD que reúne las Tecnologías Domésticas Profeco publicadas en la Revista del Consumidor *durante 2004.*

Esperamos que sea de su agrado, y tendremos muy en cuenta su demás sugerencias para nuestros próximos proyectos editoriales.



Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:

- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Comisiones que **cobran las AFORES**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- Calculadora de **Proyección de Saldos**
- La **AFORE** en la que estás **registrado o asignado.**
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).

Teléfonos:
01800 • 5000 747
5269 • 0205

Horario de Atención

Asesoría personalizada de **Lunes** a **Viernes** de 9:00 a 19:00 hrs.

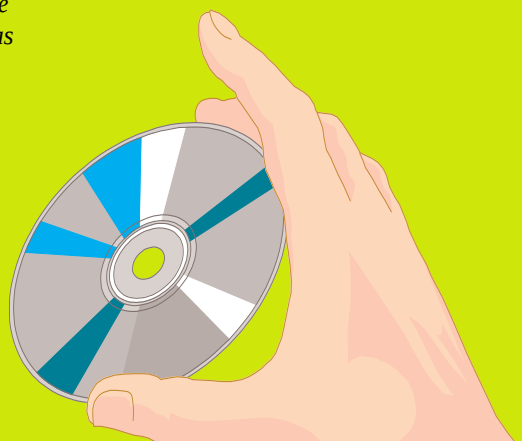
Servicio automático de **Calculadora,** e **información sobre tu cuenta asignada** o **registrada**, las **24 hrs.** del día los **365 días** del **año.**

Sugiere realizar un compendio

¡Hola! Les mando un saludo y una felicitación por los artículos que sacaron el mes de enero, estuvieron muy buenos. Soy suscriptora de la revista y quiero sugerirles que hagan una recopilación de todos los Platillos Sabios y Tecnologías Domésticas Profeco que han sacado, así como los artículos de plantas medicinales. Creo que sería una muy buena idea.
Lizbeth Castro

Atendiendo a las sugerencias de muchos consumidores que también desean que publiquemos una recopilación de todas nuestra Tecnologías Domésticas, junto con este número enviamos a todos nuestros suscriptores, sin costo alguno, un CD que reúne las Tecnologías Domésticas Profeco publicadas en la Revista del Consumidor *durante 2004.*

Esperamos que sea de su agrado, y tendremos muy en cuenta su demás sugerencias para nuestros próximos proyectos editoriales.



Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:

- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Comisiones que **cobran las AFORES**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- Calculadora de **Proyección de Saldos**
- La **AFORE** en la que estás **registrado o asignado.**
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).

Teléfonos:
01800 • 5000 747
5269 • 0205

Horario de Atención

Asesoría personalizada de **Lunes** a **Viernes** de 9:00 a 19:00 hrs.

Servicio automático de **Calculadora,** e **información sobre tu cuenta asignada** o **registrada**, las **24 hrs.** del día los **365 días** del **año.**

Por Rodrigo Morales Argüello

Fumar, terminantemente prohibido

Foto Archivo

Si usted fuma, no se asuste. Para su buena suerte no vive en **Bután, una pequeña monarquía asiática que se convirtió en la primera nación que prohíbe fumar en público y vender tabaco o cigarrillos**. ¿Y qué será de los que fuman? Muy sencillo, tendrán que fumar en casa y les costará más caro comprar tabaco de contrabando. ¡Ah!, pero eso sí, que nadie los pesque infringiendo la ley, pues empezarían por pagar una multa de ¡225 dólares!...

Departamentos giratorios

De acuerdo con la agencia Reuters, en Curitiba, Brasil, se construyó el primer y único edificio habitacional en el mundo cuyos pisos (ocupados por un solo departamento) pueden girar individualmente. Así, los inquilinos puede dormirse viendo la puesta del sol y despertar con la luz del amanecer, entre infinidad de posibilidades, pues la vuelta completa del piso toma una hora y puede ser controlada por la voz o mediante control remoto. Con una superficie de 270 m^2, estos apartamentos cuestan la módica suma de 270 mil dólares (alrededor de 3 millones de pesos). ¿Caro? No para quien el diseño y la tecnología son fundamentales.

Foto Archivo

Foto Archivo

Brillo eterno

La empresa estadunidense Life Gem, asociada con 750 funerarias en el mundo, opera en 7 países y ofrece la posibilidad de "abrazar día a día la memoria de quienes amamos". Sí, porque el negocio de Life Gem es transformar en diamante las cenizas de un ser querido. Con un costo que va de 2,500 a más de 13 mil dólares, la empresa también ofrece la posibilidad de hacer un diamante con las cenizas de una mascota. Y "lo mejor", es que "se pueden solicitar tantos diamantes como se deseen". ¡Haberlo dicho antes, porque ahora ya sabemos qué hacer con las cenizas de nuestra tatarabuelita!

Foto Archivo

Renato el gato clonado

Por 50 mil dólares, una empresa asentada en Estados Unidos vendió a una mujer un gato clonado a partir del ADN del felino del cual ella fue dueña durante 17 años. "Es idéntico, su personalidad es la misma", afirmó la dama, quien prefirió conservar el anonimato "por temor a represalias" de los grupos que se oponen a la clonación. En efecto, lo primero que declararon los defensores de los animales es que no se necesita clonar gatos, pues en todo el mundo siempre hay mininos abandonados. Y ni qué decir de la obra de caridad que para cualquier orfanato significaría un donativo de esta magnitud.

Foto Archivo

Conducir y hablar por teléfono

Según un estudio aparecido en la revista estadunidense *New England Journal of Medicine*, citado por el semanario francés *Le Point*, **quienes hablan por teléfono y conducen al mismo tiempo "multiplican al menos por cuatro el riesgo de sufrir un accidente", y ello incluye a la tecnología de "manos libres"**; esto debido a que ocurre una disminución en la atención de quien conduce por estar concentrado en una conversación telefónica.

A contracorriente de lo anterior, a principios del 2005 Iusacell y TV Azteca han promovido el uso del teléfono celular de "manos libres" como un medio para obtener mayor seguridad al volante. Sí, tal vez las manos queden "libres", pero ¿y la atención...? Esto sin considerar que el artículo 82 del Reglamento de Tránsito del D. F. en su apartado VIII, dice: "...no utilizar teléfonos celulares ni demás objetos o bienes que imposibiliten la conducción del vehículo." ¿Entonces?

Foto Archivo

Viagra a prueba de piratas

Para evitar los embates de la piratería de medicamentos, los envases de Viagra, la famosa pastilla contra la disfunción eréctil, serán de los primeros que tendrán un microchip basado en una tecnología llamada Identificación por Radiofrecuencia (RFID, en inglés), desarrollada por la Food and Drugs Administration de Estados Unidos, y que constituye, según esta instancia oficial, "una respuesta... a las medicinas falsas".

Medio habanero, medio fresa

Foto Archivo

Según publicó el suplemento de *The New York Times* del diario *Reforma*, una empresa estadunidense está produciendo un chile habanero que pica menos de la mitad que uno auténtico. Es más, ya está patentado y se llama algo así como "habanero doméstico suave" (*Tame Mild Habanero*). Habría que decirle a nuestros vecinos del norte que la intensidad del picantísimo y riquísimo chile habanero depende de cómo se corte, cómo y con qué se combine, cuándo se coma... en fin, del arte del cocinero y de la cultura gastronómica de la que nosotros estamos sobrados...

Foto www.menbrana.ro/articles/health

¿Fumar sin humo?

Para "fortuna" de los fumadores que hoy se quejan de ser mal vistos y de ser excluidos en todas partes por su "vicio", **una empresa Suiza está por lanzar al mercado cigarrillos que no producen humo.**

NicStic son unos cigarrillos que, con forma, tamaño y precio similares a los actuales y humeantes cigarros, no contendrán tabaco, pero sí suministrarán la dosis habitual de nicotina contenida en un cigarrillo, liberando el calor y sabor característicos. Sólo falta ver el grado de aceptación que este sustituto tendrá entre los grandes fumadores.

"Antes, las mujeres sólo elegíamos la comida del día y la ropa de nuestros hijos..."
Nelly Horsman, ama de casa

Contigo es posible

"Hoy, elegimos a nuestros gobernantes, participamos en nuestra comunidad y trabajamos para ser electas."
Esther Barroso, ejecutiva

8 de marzo
Día Internacional de las Mujeres

INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES
MÉXICO

Respetando los derechos de las mujeres... el gobierno del cambio cumple

www.inmujeres.gob.mx

ALERTA al consumidor

Profeco vigila permanentemente prácticas comerciales indebidas y publicidad engañosa; inmoviliza productos peligrosos e impone multas y clausuras a las empresas que atentan contra los derechos de los consumidores. Usted también tiene el poder: el poder de no comprar y de presentar su denuncia. Compartimos así la responsabilidad y el poder, porque todos somos consumidores.

Publicidad de paquetes turísticos o boletos de avión

En la publicidad desplegada por algunas aerolíneas y agencias de viajes, muchas veces se utiliza una técnica captora del mercado consistente en informar una cantidad determinada para la venta de pasajes, boletos de avión o paquetes turísticos, y ligarla a una pequeña nota al pie de página en la que se establece que esa cantidad no incluye impuestos como el IVA y el TUA, ni otros gastos (cuota de combustible y seguridad, por ejemplo).

Cuando el consumidor se presenta a pagar le informan que el monto es mucho mayor a la cantidad anunciada, pues en ese momento suman los gastos e impuestos que fueron disimulados u omitidos en la publicidad. Por ejemplo, el 9 de enero de 2005, en el periódico *Reforma*, Aeroméxico anunció un paquete Gran Plan vigente hasta marzo que incluye viaje redondo Ciudad de México-León/Bajío para dos personas, dos noches de hotel e IVA por $3,989.00. Al hacer la reservación se agregan cargos correspondientes al TUA, cuota de combustible y seguridad y emisión de boleto, por lo que el precio final asciende a $6,418.24, cantidad que puede variar un poco de acuerdo con el hotel elegido.

Esta práctica viola las disposiciones de la Ley Federal de Protección al Consumidor, que señala que el proveedor tiene que exhibir el monto total a pagar (incluyendo impuestos). Así pues, si la aerolínea o agencia de viajes no respeta el monto total a pagar anunciado, conserve la publicidad respectiva y su comprobante de pago y presente su queja ante Profeco.

Empresas que ofrecen regalos condicionados

No se deje engañar a través de llamadas telefónicas en donde le dicen que se ganó un premio o que le regalan algo. Profeco ha encontrado que diversas empresas hacen llamadas a domicilio informando que usted se ha hecho acreedor a un obsequio (un viaje, un DVD, un celular, etcétera) para lo cual sólo requiere realizar una llamada o asistir a cierto domicilio para recogerlo. El problema es que, por lo general, el objetivo es hacerlo comprar algún producto que no desea y en la mayoría de los casos no se hace entrega del regalo prometido.

Si usted recibe una llamada de esta naturaleza, denúnciela ante Profeco. Recuerde que los regalos que uno puede obtener son por medio de sorteos debidamente registrados, o bien, por alguna promoción con bases de participación que se hacen públicas en medios masivos de comunicación.

Falsa oferta de relojes de marca a bajo precio

En internet circulan correos electrónicos por medio de los cuales se ofrecen relojes de marcas reconocidas a precios muy por debajo de los reales. El riesgo de este tipo de ofertas es que los relojes ofrecidos son producto de la piratería, o bien, la mercancía no llega al destinatario aun cuando éste haya depositado el dinero.

Profeco le recomienda que al recibir este tipo de correos electrónicos, no intente entrar en las ligas que sugieren, ya que podría estar ingresando a una zona no segura de internet en la que podrían solicitarle datos personales y no respetar su privacidad. Es recomendable que borre estos correos inmediatamente.

Venta de seguros ilegales

No adquiera seguros de empresas extranjeras que no cuentan con autorización para operar en México. Al hacerse de esos seguros usted cae en un estado de total indefensión en caso de que la empresa no cumpla con las condiciones del seguro, ya que usted no dispondrá de respaldo y tendrá que ajustarse a leyes de otros países, a juicios en otro idioma, con altos costos por la contratación de abogados expertos en dichas leyes.

Recuerde que todos los agentes de seguros deben contar con una cédula autorizada por la Comisión Nacional de Seguros y Fianzas (CNSF), la cual debe contener nombre, fotografía, tipo de cédula, vigencia, firma del agente y la del funcionario de la CNSF, así como el sello de esta institución. Usted puede verificar que el agente y la compañía aseguradora estén autorizados por la CNSF, consultando en internet la página www.cnsf.gob.mx

Los seguros que se ofrecen en México son similares a los comercializados en otros países. ¡No corra riesgos innecesarios adquiriendo seguros ofrecidos por empresas no establecidas en México!

Puede solicitar asesoría sobre el tema en la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) al teléfono 5340-0999 en el D.F., o al 01-800-999-8080.

Entérese de éstas y otras noticias en

www.profeco.gob.mx

A un buen consumidor...

El 15 de marzo se celebra el Día del Consumidor. Todos somos consumidores, es verdad, pero ¿qué es ser un buen consumidor? Hicimos el ejercicio de definir las 20 acciones fundamentales que distinguen a los buenos consumidores y las compartimos con usted. ¡Aplíquelas!

1. Le echa un ojo a la cartera

Planear es organizar. El buen consumidor considera el monto de los ingresos familiares y sabe cómo distribuirlos, es decir, identifica los gastos indispensables (despensa, renta, gastos médicos) de los que no lo son. También sabe que al ir de compras debe llevar una lista de lo que necesita para no gastar de más.

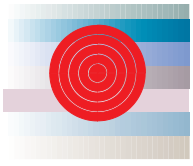
2. No se embarca

No anda por la vida con la tarjeta hasta el tope o en deuda eterna con familiares y amigos. Conocer nuestros límites y planear nuestros gastos será de gran ayuda para la armonía familiar.

PROFECO EN ACCIÓN A lo largo del año Profeco elabora folletos, carteles y materiales educativos para fortalecer una cultura de consumo entre los ciudadanos. Además, durante las fechas consumistas (Fin de Año, Día de las Madres, 14 de febrero, regreso a clases) realiza campañas para prevenir que los consumidores gasten de más sin darse cuenta.

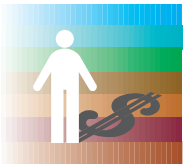
3. Antes que nada, se fija

El precio no siempre es sinónimo de calidad. El buen consumidor analiza las características, condiciones y la utilidad de los productos y servicios de su interés para saber si son acordes con su costo. Además, sabe que el precio de un mismo producto presenta variaciones entre un establecimiento y otro, y que al compararlos puede obtener un ahorro importante. Por ejemplo, en productos básicos las diferencias pueden parecer mínimas, pero al sumarlas el gasto es considerable.



4. Primero lo primero

Sabe cuáles son sus necesidades reales y entiende perfectamente que sólo cuando las ha satisfecho, puede darse un gusto. Así, a la hora de comprar, siempre tiene en mente qué debe satisfacer primero. Este es un paso necesarísimo para administrar su presupuesto.



5. Lo piensa bien

No hace gastos inútiles, y antes de adquirir un producto o servicio analiza si en verdad lo necesita, si será de utilidad para él o para su familia o si sólo se trata de una compra superflua.

6. Es un preguntón

Antes de pagar o firmar un contrato pregunta ¿cuánto cuesta?, ¿qué incluye?, ¿cómo lo puedo pagar?, ¿qué garantía ofrece?, ¿cuándo me lo entregan?, ¿hay cargos extra por devolución o cancelación...?

PROFECO EN ACCIÓN El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor realiza estudios de calidad de los productos más demandados por el público en general para orientarlo sobre la calidad de los mismos, de manera que el consumidor tenga elementos suficientes para hacer su elección de compra. Por otra parte, semana a semana se actualiza la base de datos del programa *Quién es quién en los precios*, en donde aparecen los costos de diversos productos y cómo varían en diferentes tiendas y ciudades de la República. Asimismo, la Radiografía de los servicios, que se publica en cada edición de la *Revista del Consumidor*, brinda orientación sobre cómo elegir un servicio con base en la diversidad de posibilidades que ofrece el mercado.

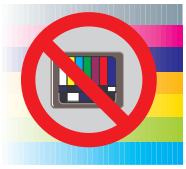
7. No juega chueco

Sabe que la piratería es mercancía ilegal que no cumple con ninguna norma de calidad ni paga impuestos, y que a pesar de ser muy barata, no ofrece ninguna garantía. Evita adquirir productos pirata porque pueden resultar muy peligrosos (pilas, juguetes, medicamentos). Además, está consciente de que la piratería daña la economía nacional.

PROFECO EN ACCIÓN Profeco lleva a cabo acciones de verificación y vigilancia de los productos que se comercializan en el mercado para, entre otros objetivos, retira productos pirata. Sin embargo, pone atención especial en el hecho de que el fenómeno existe porque la gente compra este tipo de productos. Un consumidor consciente no se arriesga ni arriesga a su familia.

8. De la moda, lo que le acomoda

Conoce las veleidades de la moda: lo de hoy es *cool*, lo de hace un año es anacrónico, lo de hace diez, ridículo; lo de hace 20, gracioso; lo de hace 30, "retro"; lo de hace 40, nostálgico y lo de hace 50, romántico. Para él lo único cierto es que la calidad nunca pasa de moda.



9. No se va con la finta

Porque reconoce que para vender la mayoría de los anuncios exageran las características de sus productos. Por ello, analiza y reflexiona si realmente obtendrá los beneficios que busca. Está consciente de que al final de cuentas la publicidad vende ilusiones, por lo que es más crítico.

PROFECO EN ACCIÓN Existe un monitoreo continuo de los medios de comunicación para verificar que la publicidad no sea engañosa, no induzca a error o confusión y cumpla con informar las características reales del producto o servicio. Periódicamente, la *Revista del Consumidor* analiza los anuncios para despertar en el consumidor una actitud más crítica.

10. Si es mexicano, mejor...

No lo hace por xenofobia ni nacionalismo, sino porque admite que la globalización obliga a las empresas a competir, con calidad y buen servicio, para ganarse la confianza del consumidor. Elige un producto por su calidad, y si además es un producto mexicano, no duda en sentirse orgulloso y reconocer que hay empresas nacionales a la altura de las mejores del mundo.

PROFECO EN ACCIÓN El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor incluye en todos sus estudios de calidad el país de procedencia de cada uno de los productos que analiza, que junto con el programa *Quién es Quién en los precios*, resulta una guía muy útil para reconocer los mejores productos mexicanos.

11. No se queda callado

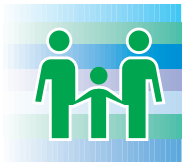
No acepta la idea equivocada de que el consumidor es la parte más débil de las relaciones comerciales. Si todos los consumidores manifiestan sus inconformidades y exigen mejores productos y servicios, las grandes compañías tendrán (si quieren ser competitivas) que satisfacer sus demandas.

PROFECO EN ACCIÓN Si después de exigir sus derechos y exponer sus inconformidades no recibe una respuesta positiva del proveedor, usted puede presentar su queja o denuncia ante Profeco.

12. Ahorra centavo a centavo

Tiene presente que siempre es útil guardar dinero para solventar gastos imprevistos. Está demostrado que hasta las familias con más necesidades insatisfechas pueden ahorrar, el secreto está en considerar al ahorro entre los gastos. ¡Inténtelo!

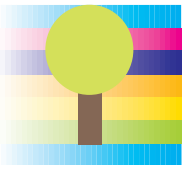
PROFECO EN ACCIÓN El programa *Quién es quién en los precios* es una herramienta que ayuda a comprar los mejores productos al menor costo, lo que sin duda redituará en un mayor ahorro familiar. Profeco cuenta con un banco de información de precios al consumidor final que data de 1994.



13. Predica con el ejemplo

Está al lado de sus hijos a la hora de comprar, les enseña a elegir, a comparar precios y, sobre todo, a identificar sus necesidades reales para que no se dejen llevar por la publicidad o por los comentarios de sus amigos.

PROFECO EN ACCIÓN Los pequeños consumidores son muy importantes para Profeco, así, además de contar con una sección dirigida a ellos en la *Revista del Consumidor*, organiza actividades y campañas que fomentan sus buenos hábitos de consumo.



14. No daña el mundo en que vive

Está consciente del daño que el hombre le ha provocado a la naturaleza y está dispuesto a poner su granito de arena para evitar que éste continúe. Por tal razón, no compra productos contaminantes (como aerosoles y vasos de unicel) y prefiere adquirir productos elaborados con materiales reciclables. Además, separa la basura en orgánica e inorgánica y lleva los desechos peligrosos (como pilas usadas y acumuladores) a centros de acopio.

15. No desperdicia

Sabe lo que vale su dinero, así que evita desperdiciar la comida o desechar cosas que aún le sirven o le pueden ser útiles a otras personas (como ropa y juguetes). Cuida el agua, la energía eléctrica y el gas y enseña a sus hijos a cuidar estos recursos.

PROFECO EN ACCIÓN Mediante campañas educativas, programas de radio y televisión, publicaciones y la *Revista del Consumidor*, fomenta el uso racional de los recursos y el cuidado del medio ambiente. Además promueve la reutilización de materiales como papel, cartón, madera y envases.

16. "Pesca" las ofertas que le convienen

Porque ciertos productos llegan a bajar de precio hasta la mitad o más, sin embargo, no realiza compras compulsivas, ya que está consciente de que la oferta no es oferta si se trata de un producto que no necesita. Además, no se deja engañar y distingue entre las estrategias de venta y las ofertas reales.

PROFECO EN ACCIÓN Para saber si en verdad es una oferta puede consultar el programa *Quién es quién en los precios*, el cual se desarrolla en 23 ciudades e informa del precio de más de 3 mil productos así como de los comercios que los ofrecen. Se encuentra en la página electrónica de Profeco (www.profeco.gob.mx), en la *Revista del Consumidor* o en el periódico gratuito *El Mandado*.

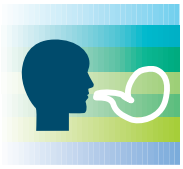
17. Cuida su alimentación y su salud

Es responsable de llevar una alimentación balanceada que le ayude a mantenerse en buen estado de salud. A pesar de que en la actualidad el mercado está inundado de "comida chatarra", alimentos con conservadores, altos en sodio, grasas y azúcares, procura consumirlos sólo de vez en cuando.

PROFECO EN ACCIÓN Sabrosos, baratos y nutritivos, los Platillos Sabios Profeco le proporcionan una buena combinación de nutrimentos para que su familia tenga una dieta saludable y equilibrada. Las Tecnologías Domésticas, por otro lado, le enseñan a elaborar productos alimenticios que le permiten ahorrar y estar seguro de que están preparados de forma higiénica.

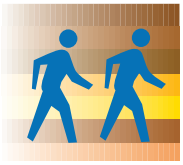
18. Pide consejos

Cuando está indeciso en comprar algún producto o contratar un servicio, no duda en buscar referencias de quienes ya lo adquirieron o solicitaron, así evita malgastar su dinero y pasar un mal rato.



19. Ayuda a otros, les da consejos

Gracias a su vasta experiencia, un buen consumidor no duda en dar su opinión y compartir algunos consejos a otros consumidores para que realicen compras de provecho y contraten servicios confiables.



20. Sabe que la unión hace la fuerza

Exige que se respeten sus derechos, se organiza y comparte información, pues tiene claro que la fuerza de varios consumidores es mucho mayor que la de uno solo, lo que al final redunda en beneficios colectivos e individuales.

PROFECO EN ACCIÓN Promueve la creación de organizaciones de consumidores con la intención de fomentar actitudes de consumo inteligente y solidario.

Información, apoyo y asesoría...

- **Teléfono del Consumidor,** 01-800-468-8722 para todo del país.
- **Más de 50 delegaciones Profeco**. Pregunte en el Teléfono del Consumidor cuál es la más cercana a su domicilio.
- **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor,** teléfonos 5544-2122 y 5544-2060.
- ***Revista del Consumidor,*** publicación mensual con un tiraje de 70 mil ejemplares. Suscripciones: 5553-0574.
- ***TV Revista del Consumidor* y programa radiofónico *El Cuarto del Consumo,*** programas semanales, consulte la cartelera de RTC o escuche el programa de radio en la página de **Profeco** en internet.
- ***El Mandado,*** publicación quincenal gratuita que se distribuye en el Distrito Federal y zona metropolitana.
- **Centro de Documentación e Información sobre el Consumo.** Aquí puede consultar todas las publicaciones de **Profeco** y el acervo especial sobre temas de consumo. Av. José Vasconcelos 208, planta baja, colonia Condesa, C. P. 06140, México D. F. Tel. 5625-6700 exts. 6932 y 1037.
- **Quejas** al Teléfono del Consumidor o al correo electrónico quejas@profeco.gob.mx
- **Dirección electrónica de Profeco** www.profeco.gob.mx

Lo que nos cuest

Foto Archivo

La aparición de las tarjetas de prepago y de la modalidad "el que llama paga" hicieron atractivo y accesible el uso del teléfono celular para un número mucho mayor de personas: según datos de Cofetel, en los últimos 14 años el número de usuarios de telefonía móvil aumentó de 63 mil a más de 35 millones, y el 93% de ellos utilizan el sistema de prepago. Le decimos cuánto le cuestan las llamadas bajo este sistema y cómo se las cobran las empresas de telefonía celular.

ta usar celular

Existen dos formas básicas de contratar el servicio de telefonía celular: el sistema de **pospago** o **renta fija** y el de prepago. En el primero, además de activar el equipo con la empresa de su elección (que generalmente financia el aparato), usted se obliga a través de un contrato a pagar una renta mensual por el servicio durante un tiempo determinado. Dependiendo del plan que elija tendrá derecho a cierta cantidad de minutos y le cobrarán por los minutos adicionales que consuma. Para contratar este servicio sólo debe presentar una identificación oficial vigente, comprobante de domicilio y un depósito en garantía si desea pagar en efectivo; si no, la autorización al cobro automático en su tarjeta de crédito es suficiente.

Con el sistema de **prepago** usted debe contar ya con un equipo y activarlo con la empresa de su preferencia. Desde el momento en el que abona tiempo aire a su celular, puede comenzar a usarlo. Para hacerlo, puede adquirir una tarjeta, comprarlo por internet, cajeros automáticos y hasta en tiendas de autoservicio o departamentales. Uno de los beneficios que ofrece el sistema de prepago es que permite un mayor control sobre el pago de las llamadas que se realizarán. Sin embargo, es importante resaltar que el tiempo que se carga tiene vigencia, por lo general de uno a tres meses.

La principal diferencia entre las dos formas de contratación es que **las tarifas por llamada son más caras para el sistema de prepago que para el de renta fija**. La ventaja del sistema de prepago es que no es forzoso contratar un plazo determinado, ya que cada persona elige el monto y los minutos de tiempo aire que desee usar, por lo que es recomendable para aquellas personas que hacen pocas llamadas de corta duración, por ejemplo, aquellos que sólo quieren ser localizables o utilizan el celular para emergencias.

Foto Archivo

Cómo se cobran las llamadas

Conforme a la cobertura que la empresa de telefonía celular ofrezca, se pueden realizar llamadas locales, nacionales o internacionales. El cobro de la llamada depende del teléfono celular desde el cual se marque, es decir, si se hace desde el del usuario a cualquier otro teléfono (salida), o si es el celular del usuario el que recibe la llamada (entrada); también se considera si la llamada se efectuó desde la ciudad en donde se contrató el servicio o fuera de ella.

Al respecto, dos conceptos que suelen confundirse son el *roaming* y la larga distancia. Para diferenciarlos, primero se debe entender que el país se divide en 9 regiones (en esta página vea el cuadro de cobertura de telefonía celular por región y empresa) y que cada región tiene áreas de servicio, por ejemplo, el área metropolitana de una ciudad.

El ***roaming*** (que puede traducirse del inglés como "vagabundear") es el término utilizado para determinar la tarifa que debe pagar un usuario cuando realiza llamadas fuera de la región en donde se contrató el servicio. Por su parte, la **larga distancia** se cobra cuando el usuario se encuentra fuera de su área de servicio.

Cobertura de telefonía celular por región y empresa

Regiones	Telcel	Iusacell	Telefónica MoviStar	Unefón
1. Baja California, Baja California Sur y Sonora (San Luis Río Colorado)	•	•	•	
2. Sinaloa y Sonora (excluyendo San Luis Río Colorado)	•		•	
3. Chihuahua, Durango y Coahuila de Zaragoza (Torreón, Francisco I. Madero, Matamoros, San Pedro y Viesca)	•		•	•
4. Nuevo León, Tamaulipas y algunos municipios del Estado de Coahuila de Zaragoza	•	•	•	•
5. Colima, Michoacán de Ocampo, Nayarit y Jalisco	•	•	•	•
6. Aguascalientes, Guanajuato, Querétaro de Arteaga, San Luis Potosí, Zacatecas y algunos municipios del Estado de Jalisco	•	•	•	•
7. Guerrero, Oaxaca, Puebla, Tlaxcala y Veracruz	•	•	•	•
8. Chiapas, Campeche, Quintana Roo, Tabasco y Yucatán	•	•	•	•
9. Distrito Federal, Estado de México, Hidalgo y Morelos	•	•	•	•

Nota Si el usuario viaja a una ciudad en donde el proveedor no tiene cobertura, el servicio puede ser proporcionado por otra empresa de forma automática.
Fuente Comisión Federal de Telecomunicaciones (Cofetel). Datos hasta junio de 2004.

Con respecto a las llamadas locales, todas las compañías cobran sólo las de salida (ésta es la modalidad "el que llama paga"), mientras que las de larga distancia son cobradas tanto para quien llama como para quien las recibe.

Pero, ¿sabe con exactitud qué es lo que cobran las empresas? A continuación le presentamos un ejemplo con diferentes casos para que conozca el desglose por concepto de sus llamadas.

De regiones y largas distancias (desglose de tarifas)

1 Cuando el usuario llama desde la ciudad en donde contrató el servicio a teléfonos de su misma ciudad. Suponga que usted contrata el servicio de telefonía móvil en la Ciudad de México (región 9). Si usted hace llamadas de su celular desde la Ciudad de México a teléfonos de la misma ciudad, el cobro por llamada se integra por los siguientes conceptos:

Tipo de llamada	Tipo de teléfono que recibe la llamada	¿Qué paga quien hace la llamada?	¿Qué paga quien recibe la llamada?
Local	Fijo o celular	Tiempo aire	Nada

2 Cuando el usuario llama desde su ciudad a una ciudad diferente. Si usted marca desde la Ciudad de México a Monterrey (región 4), entonces el cobro será por:

Tipo de llamada	Tipo de teléfono que recibe la llamada	¿Qué paga quien hace la llamada?	¿Qué paga quien recibe la llamada?
Larga distancia	Fijo	Tiempo aire + larga distancia	Nada
	Celular	Tiempo aire + larga distancia	Tiempo aire

3 Cuando el usuario llama fuera de su ciudad a la ciudad en donde contrató o a otra ciudad diferente de donde se encuentra. Si usted viaja a la ciudad de Morelia (región 5) y hace una llamada a la Ciudad de México (región 9) y otra a Monterrey (región 4), ambas llamadas se cobran de la misma manera:

Tipo de llamada	Tipo de teléfono que recibe la llamada	¿Qué paga quien hace la llamada?	¿Qué paga quien recibe la llamada?
Larga distancia	Fijo	*Roaming* + larga distancia	Nada
	Celular	*Roaming* + larga distancia	Tiempo aire

4 Cuando el usuario está fuera de su ciudad y llama a la ciudad en donde se encuentra. En el caso de que usted siga en Morelia (región 5) y haga llamadas a la misma ciudad, le cobrarán:

Tipo de llamada	Tipo de teléfono que recibe la llamada	¿Qué paga quien hace la llamada?	¿Qué paga quien recibe la llamada?
Local	Fijo	*Roaming*	Nada
	Celular	*Roaming*	Nada

5 Cuando ambos usuarios se encuentran fuera de su ciudad. Supongamos ahora que usted pretende hablar a Monterrey (región 4) desde Morelia, pero resulta que el teléfono de la región 4 se encuentra en Oaxaca (región 7), entonces le cobran de la siguiente manera:

Tipo de llamada	Tipo de teléfono que recibe la llamada	¿Qué paga quien hace la llamada?	¿Qué paga quien recibe la llamada?
Larga distancia	Celular	*Roaming* + larga distancia	*Roaming* + larga distancia de entrada

Si usted contrató su teléfono celular bajo la modalidad de prepago y desea recibir llamadas mientras está fuera de su región, debe tener saldo disponible, ya que al recibirlas usted paga tiempo aire; si no tiene saldo las llamadas no se completarán.

Menos pago de fijo a celular

La Cofetel informó que a partir del 1 de enero del 2005, los usuarios de telefonía fija recibirán una reducción del 10% en la tarifa del sistema "el que llama paga".

Anteriormente el precio por minuto era de $2.50, sin embargo, en 2005 éste se reducirá a $2.25; en 2006, a $2.03 y en 2007, a $1.82. La baja de tarifa en forma acumulada representa poco más del 36% en términos reales en los próximos tres años.

Esta tarifa se aplica únicamente cuando se marca de un teléfono fijo a uno móvil.

¿De a cómo?

Resulta una tarea difícil analizar las tarifas por llamada de acuerdo con la empresa contratada, pues no sólo difieren los precios entre compañías sino que, además, hay diferencias según el monto de la tarjeta que se cargue.

Usted puede elegir entre tarjetas de 100, 150, 200, 300, 500 y hasta mil pesos. De acuerdo con la encuesta que Profeco aplicó a usuarios de telefonía celular (vea las páginas 20-21), las tarjetas más demandadas son las de $100 y $200, que se consumen de una a dos veces al mes. Es importante resaltar que **entre menor sea el monto de la tarjeta, la tarifa aplicada por minuto es mayor** (vea el recuadro de esta página).

Según esta encuesta, la mayoría de los usuarios está al tanto de las tarifas que se aplican para llamadas locales, por consulta de saldo y por el envío de mensajes. Sin embargo, más de la mitad no sabe cuánto cuesta hacer o recibir llamadas de larga distancia nacional, *roaming* o por revisar el correo de voz. Cabe resaltar que 70% de los encuestados no está enterado de que la mayoría de las tarifas anunciadas por las empresas de telefonía celular no incluyen IVA.

Tarifas para tarjetas de prepago

Empresa	Planes y monto	Llamada local de salida (pesos por minuto)		Llamadas de larga distancia nacional (pesos por minuto)				Otros servicios (pesos por evento)
		Tiempo aire		De salida			De entrada	
		De celular a celular	De celular a teléfono fijo	Larga distancia	Tiempo aire	*Roaming* nacional	Larga distancia	Envío de mensajes
Telefónica MoviStar	$100	4.35	4.35	2.60	4.35	4.25	4.35	0.85
	$200	4.00	1.50		2.50		4.00	
	$300	3.50	1.00				3.50	
Telcel	Amigo $100	3.48* y 2.18	3.48* y 2.18	2.61	3.48* y 2.18	3.48	2.18	0.74
	Amigo $200	2.68* y 1.68	2.68* y 1.68		2.68* y 1.68		1.68	
	Amigo $300	2.32* y 1.45	2.32* y 1.45		2.32* y 1.45		1.45	
	Amigo $500	1.93* y 1.21	1.93* y 1.21		1.93* y 1.21		1.21	
Unefon	$100	5.97	3.47	2.50	3.47	2.50	1.00	0.74
	$150	4.50	2.00		2.00			
	$200	3.65	1.15		1.15			
	$300	3.50	1.00		1.00			
	$500							
	$750							
	$1,000							
Iusacell	Plan Viva 123 $100	3.48	3.48	2.20	3.48	4.68	2.20	0.85
	Plan Viva 123 $200	3.00	2.00		2.00			
	Plan Viva 123 $300							
	Plan Viva 123 $500							

* Horario pico.
Los precios no incluyen IVA.
No se consideran las promociones ofrecidas por las empresas
Para las cuatro empresas, el costo por consulta de saldo y de correo de voz es de $1.00 por evento.
Fuente Comisión Federal de Telecomunicaciones (Cofetel).Tarifas vigentes al 10 de enero de 2005.

Tenga en cuenta que aunque la llamada es más económica al abonar una tarjeta de mil pesos, **el tiempo aire** de dicha tarjeta **tiene vigencia** y en caso de no consumirse completamente puede perderlo, por lo que es importante tener claro cuánto tiempo aire utiliza regularmente. En estos casos, existe la posibilidad de que la empresa congele el tiempo aire restante por un periodo (1 o 2 meses después de terminada la vigencia) y en cuanto se cargue otra tarjeta se sume el saldo anterior. Averigüe si su empresa ofrece esta opción.

Algunas empresas ajustan el tiempo de la llamada al minuto inmediato superior, por ejemplo, si usted realiza una llamada de 68 segundos (un minuto con ocho segundos), le cobrarán dos minutos, debido a que los ocho segundos se cobran como un minuto completo. Actualmente existen planes en donde se cobra por segundo, sin embargo, cada empresa establece diferentes restricciones; pregunte a su proveedor.

Una diferencia entre los usuarios de tarjetas de prepago y los que contratan su servicio por renta fija, es que los primeros no reciben un estado de cuenta en el cual se detalle el número de llamadas y el tiempo de cada una de ellas, por lo que difícilmente conocen de qué manera consumen su tiempo aire. Sin embargo, **pueden solicitar el detalle de sus llamadas en cualquier centro de atención a clientes.**

“Después del tono, deje su mensaje”

Foto Archivo

En el Diario Oficial de la Federación del 31 de diciembre de 2004, la Comisión Federal de Telecomunicaciones (Cofetel) publicó la resolución que prevé que **todas las empresas concesionarias que presten el servicio de correo de voz deberán instrumentar un mecanismo que advierta al usuario en qué momento puede dejar grabado el mensaje en caso de que el número marcado esté ocupado o no le contesten.**

El usuario podrá decidir libremente si desea o no utilizar este servicio; si decide que no, la llamada no se considera completada, y por tanto no tendrá cargo alguno. La medida no aplicará para aquellos usuarios que estén localizados en otro país y cuyo destino se encuentre en territorio nacional.

La medida entró en vigor el 3 de enero de 2005, pero los concesionarios tienen 90 días naturales a partir de esa fecha para ponerla en marcha, es decir, hasta principios del mes de abril.

Con las tarifas y el desglose por llamada presentadas anteriormente, se elaboró un ejercicio que refleja el gasto mensual de un consumidor promedio. En el cuadro que se muestra a continuación se puede observar el gasto mensual de un usuario que habla 30 minutos, los cuales se dividen en 24 minutos para llamada locales a celulares, 6 minutos de llamadas de larga distancia y el envío de 15 mensajes de texto. Se parte del supuesto de que todas las llamadas se realizan desde la región en donde se contrató el servicio.

Gasto mensual por consumir 30 minutos al mes con tarifas de prepago

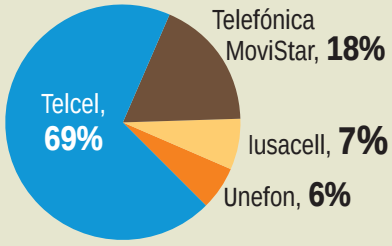
Empresa	Monto de tarjeta	24 minutos de llamadas locales a celular (24 x tiempo aire)	6 minutos de llamadas de larga distancia (6 x tiempo aire) + (6 x larga distancia)	Envío de 15 mensajes	Gasto total (incluye IVA)	Número de tarjetas	Diferencia entre ambas tarjetas (pesos)
Unefon	100	143.28	35.82	11.10	218.73	3	80.04
	200	87.60	21.90	11.10	138.69	1	
Telcel	100	83.52	36.54	11.10	150.83	2	27.60
	200	64.32	31.74	11.10	123.23	1	
Iusacell	100	83.52	34.08	12.75	149.90	2	23.46
	200	72.00	25.20	12.75	126.44	1	
Telefónica	100	104.40	41.70	12.75	182.68	2	22.43
MoviStar	200	96.00	30.60	12.75	160.25	1	

Una persona que compra únicamente tarjetas de 100 pesos tiene que adquirir por lo menos dos tarjetas al mes, y en su caso hasta tres, y desembolsar 200 pesos para cubrir el consumo previsto en nuestro ejercicio. Por otro lado, si el consumidor desembolsara dicha cantidad desde el principio obtendría un ahorro, debido a que la tarifa aplicada en cada llamada es menor y le restaría en su saldo mayor tiempo aire.

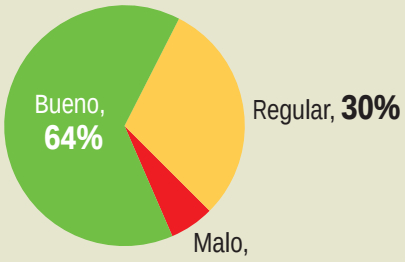
Hábitos de consumo Cómo se consumen las tarjetas de prepago

Con el fin de conocer los hábitos de consumo de los usuarios de telefonía celular, del 3 al 14 de diciembre de 2004 Profeco aplicó una encuesta a 538 personas mayores de 15 años en la Ciudad de México y área metropolitana. De la misma se desprende, entre otros aspectos, que el 81% de los encuestados contrató su servicio de telefonía celular bajo el sistema de prepago. Los resultados tienen un nivel de confianza de 95% y un margen de error de ±3.5%.

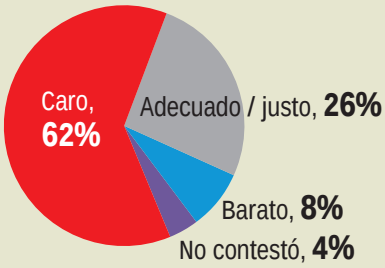
Empresas que proporcionan el servicio



Qué opina del servicio de su proveedor



Qué opina del costo



Por qué prefiere el prepago

Tengo control sobre mis llamadas, **29%**

Es más económico, **26%**

Las tarjetas más solicitadas

1º **$100** 2º **$200**

Porcentaje* de encuestados que conoce los cargos por:

Hacer llamadas locales	**69%**
Envío de mensajes	**67%**
Consultar saldo	**61%**
Correo de voz	**34%**
Hacer llamadas de larga distancia nacional	**26%**
Recibir llamadas de larga distancia nacional	**20%**

* Los resultados suman más de 100 porque los encuestados eligieron más de una opción.

Foto José Rodríguez

Mensajes escritos

En 2002 se introdujo a México el Servicio de Mensajes Cortos (SMS, por sus siglas en inglés). Esta tecnología permite enviar mensajes de texto entre teléfonos celulares con una extensión de hasta 160 caracteres, que abarcan palabras y números. A principios de 2003 se generalizó su uso, pues a partir de esa fecha fue posible enviar mensajes entre todas las empresas de telefonía móvil.

Este servicio se ha convertido en una de las funciones más atractivas de la telefonía celular, porque el precio de enviar un mensaje fluctúa entre 0.74 y 0.85 centavos (más IVA), tarifa menor al precio por minuto para algunos planes de prepago móvil y de telefonía fija, y representa casi la mitad de lo que se paga por una llamada local.

Además, los SMS también han dado origen a un nuevo lenguaje en el que la ortografía se sacrifica con el propósito de usar el menor número de caracteres para enviar un mensaje. Algunas de las "reglas" de este lenguaje son eliminar los acentos y los signos de admiración o interrogación iniciales, omitir las vocales de palabras muy usuales, utilizar acrónimos, palabras abreviadas (en inglés o español) o escritas empleando el sonido literal de las letras.

Así, para el más profundo pesar de los lingüistas, cuando se quiere decir "¿Cómo te va?" se escribe "cmo t va?"; "nos vemos el fin de semana" se traduce en "ns vmos l fin d smn"; y tengo ganas de verte se sustituye por "tngo gnas d vrt".

Otros resultados

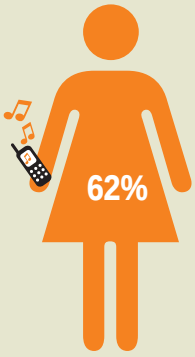
Por lo general, el reverso de las tarjetas trae las instrucciones de uso para abonar el monto de la ficha, vigencia, números telefónicos para emergencias e información relevante para el usuario. Sin embargo, **poco más de la mitad de los encuestados no revisa ningún tipo de información**. Lo que revisan generalmente cuando compran una tarjeta es que la envoltura esté bien cerrada y que el número para cargar el saldo no esté raspado.

El 67% de los encuestados no han tenido problemas al registrar su saldo. Quienes sí los han tenido ha sido principalmente porque no pueden registrar el saldo con el número de la tarjeta o porque el sistema no está disponible.

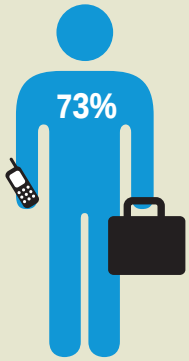
La principal dificultad que han tenido los encuestados al utilizar el servicio (26%) es que algunas veces no cuentan con una buena recepción. No obstante, se debe tener en cuenta que la señal puede afectarse en algunos lugares apartados o cerrados, en carreteras e inclusive por deficiencias del equipo o la tecnología que se utiliza.

76% de las personas que compran frases, juegos, tonos etc. tienen entre 18 y 36 años.

62% de los encuestados que adquieren frases, juegos, tonos, etc. son mujeres, quienes se inclinan por comprar tonos y frases como piropos, horóscopos, consejos de salud y noticias.



73% de los encuestados con teléfono celular propio cuentan con estudios de bachillerato y licenciatura.



Por todo lo expuesto con anterioridad, la sugerencia es que:

- **Si va a contratar el servicio de telefonía celular considere la variedad en el equipo a escoger, la calidad del servicio, la atención al cliente, la cobertura y las tarifas.**
- **Antes de comprar una tarjeta de prepago revise su vigencia y que la envoltura esté bien cerrada.**
- **Si efectúa llamadas de larga distancia nacional, considere que el precio de las mismas se determina en función de al menos dos aspectos: el lugar desde donde marca y el lugar al cual quiere llamar.**
- **Si se encuentra fuera de la región donde contrató el servicio, recibir llamadas tendrá un costo.**
- **Si piensa utilizar los servicios adicionales (mensajes de texto, tonos, tarjetas virtuales, etc.) que ofrecen las empresas, debe tener en cuenta que para intercambiar información con otros usuarios los equipos deben ser compatibles.**

Foto José Rodríguez

Ahora bien, si el número de tarjeta de prepago adquirida no abona el tiempo aire a su celular, acuda inmediatamente al centro de atención de la empresa más cercana para que ésta la haga válida; de preferencia lleve su *ticket* o factura. En caso de que la empresa no se haga responsable, presente su queja en cualquier delegación Profeco. Pida informes en el Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722, o envíe un correo electrónico a quejas@profeco.gob.mx

Fuentes Dirección General de Tarifas e Integración Estadística de la Comisión Federal de Telecomunicaciones (Cofetel) • Dirección General de Estudios sobre Consumo, **Profeco**

Herramientas eléctricas

Para quienes gustan de la carpintería o de hacerse cargo del mantenimiento en casa, contar con herramientas adecuadas puede hacer una gran diferencia con respecto a la facilidad, rapidez –y placer– con que estas labores se realizan. En esta ocasión, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor le informa sobre la calidad de desarmadores o destornilladores, taladros destornilladores, sierras caladoras y lijadoras orbitales.

Dada la diversidad de modelos que ofrece el mercado, para el presente estudio se seleccionaron aquellos productos cuya capacidad y costo son apropiados para el uso casual y casero y no para el profesional o industrial. Así, las familias de producto analizados fueron:

Desarmadores o destornilladores eléctricos (tipo lápiz y pistola) de 2.4 a 6.0 volts.
Taladros destornilladores de tipo pistola de 9.6 a 12.0 volts.
Sierras caladoras de 320 a 400 watts y 3.2 a 4.0 amperes.
Lijadoras orbitales (de movimiento elíptico) de hojas de 1/3" y 1/4"; y de 133 a 210 watts.

PRUEBAS GENERALES

Información al consumidor

Se verificó que los productos presentaran en sus empaques y etiquetas, de manera legible, el nombre y razón social del fabricante o importador, tensión y potencia nominal de trabajo, símbolo para la naturaleza de alimentación, modelo, frecuencia de trabajo, símbolo para el tipo de construcción y país de origen. Todos los modelos cumplieron.

Instructivo y garantía

Se revisó que los equipos presentaran un instructivo de uso en español y que la información sobre el funcionamiento y cuidado del equipo fuera clara. La garantía debía presentar vigencia, alcance y lugar en donde hacerla efectiva, así como las restricciones para su uso.

Acabados

Se verificó que las partes accesibles de los equipos no presentaran piezas punzocortantes ni malos ensambles. Se revisó también que los accesorios fueran de fácil manejo y ensamble.

En total se analizaron 10 modelos de desarmadores, 8 taladros destornilladores, 9 sierras caladoras y 11 lijadoras. Con excepción de uno, todos los modelos son importados y todos se comercializan en territorio nacional.

En todas las herramientas se verificó la información al consumidor, el instructivo y tiempos de garantía, acabados, seguridad eléctrica, calentamiento y peso, entre otras. Las pruebas de desempeño fueron específicas para cada tipo de herramienta.

Foto José Rodríguez

Pruebas de seguridad eléctrica

Se verificó que la corriente de fuga y el incremento de temperatura no excedieran los valores permitidos por la norma. Todas las herramientas cumplieron con estos requisitos.

Potencia de entrada o corriente

Se verificó que el consumo de energía del producto fuera el indicado en la herramienta o el empaque, ya sea en corriente (amperes) o en potencia (watts). Éste es un indicador tanto del consumo de energía como de la fuerza del motor. Todos los modelos cumplieron con lo declarado.

Ruido

Se determinó el ruido (en decibeles) generado por las herramientas analizadas. La clasificación de las herramientas se hizo conforme a la norma NOM-011-STPS-2001 que clasifica los niveles en intensidad y en tiempo de exposición máxima permitida. Ninguna herramienta excede los límites de intensidad.

Peso

En las tablas correspondientes se reporta el peso de las herramientas. Éste puede ser un dato útil sobre todo en el caso de las herramientas que deben cargarse.

Desarmadores eléctricos

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global de calidad	Duración de la garantía	Peso (g)	Revoluciones por minuto (R. P. M.) (indicado/ verificado)	Pruebas de desempeño			Características especiales	Precio mínimo o único
					Tiempo requerido para carga completa (horas)	Torque máximo lbs/in	Tiempo de duración de la pila (minutos)		
Craftsman / 911139 3.6 volts / China	E	90 días	480	180 / 180	10	E	18	A, B, C, F, G, N	419.00
Surtek / AR 848 4.8 volts / China	E	2 años	490	280 / 280	3	E	20	A, B, C, E, H, N	
Black & Decker / 9078 3.6 volts / China	MB	2 años	550	180 / 180	12	MB	23	A, B, C, I, N	285.00
Metabo / M-2410 4.8 volts / China	MB	1 año	580	230 / 230	1	MB	27	B, D, J, K, O	1,903.54
Truper / 16396 3.6 volts / China	MB	No indica	390	No indica / 216	5	MB	20	A, B, D, E, H, L, N	262.09
Craf Tech / SD-24 2.4 volts / China	B	1 año	280	250 / 250	12	B	14	A, B, D, E, N	
Foy / AR 236 3.6 volts / China	B	1 año	360	250 / 140	3	B	13	A, B, C, M, N	
El Águila / 704913 3.6 volts / China	B	30 días *	290	250 / 250	5	B	6	A, B, D, E, N	143.28
Pretul / 24004 2.4 volts / China	R	1 año *	290	150 / 150	5	R	9	A, B, D, E, N	146.80
Top Power / 333922 6.0 volts / China	P	3 meses	380	250 / 129	5	B	**	A, B, C, M, N	

Notas: Todos los modelos presentaron información al consumidor completa.
Ningún modelo presentó defectos en sus acabados.
Todos los modelos cumplen satisfactoriamente las pruebas de seguridad eléctrica y calentamiento.
* No indica dónde hacer efectiva la garantía.
** Dejó de funcionar después de 42 minutos, en la función de destornillador.

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular | P = Pobre

Características especiales:
A. Batería recargable.
B. Boquilla porta herramientas de 1/4.
C. Mango ajustable de dos posiciones tipo lápiz y tipo pistola.
D. Mango de una sola posición tipo lápiz.
E. Presenta una sola posición de torque.
F. Presenta 22 posiciones de torque diferentes.
G. Cuenta con foco de iluminación.
H. Incluye correa de muñeca.
I. Presenta 24 posiciones de torque diferentes.
J. Incluye dos baterías recargables.
K. Presenta tres posiciones de torque diferentes.
L. Seguro de posición fija para uso normal.
M. Presenta seis posiciones de torque diferentes.
N. Batería integrada (no desmontable).
O. Batería desmontable.

PRUEBAS DE DESEMPEÑO

Vibración (sierras caladoras y lijadoras)
Se midió la vibración en el mango o soporte de la herramienta. Una vibración baja permite un mejor control de la herramienta, mayor exactitud en los movimientos y menor impacto sobre las articulaciones del brazo y de la mano.

Desbaste (lijadoras)
Esta es una prueba básica del desempeño de una lijadora. Consistió en medir la diferencia de peso de tablas de madera con acabado irregular después de someterlas a 10 ciclos de lijado de un minuto, sin presión excesiva, con lija de grano grueso para desbaste. El desbaste se determinó por la diferencia en peso.

Eficiencia de cortes rectos, radios y corte de 45° (sierras caladoras)
Se evaluó la exactitud en los diferentes tipos de corte que las herramientas pueden realizar según indican sus empaques.

Quién es Quién en los precios

Precios mínimos y máximos de herramientas eléctricas en las ciudades de México, Monterrey y Mérida (lugares de venta)

Ciudad de México			Monterrey				Mérida			
Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
Sears			419.00	Sears			419.00	Sears		
			334.62	Ferretería La Libra						
The Home Depot	510.58	Modelo Home Center					425.32	Casa Fernández	498.00	Wal Mart
Ferre Hydro	2,379.50	Ferretodo								
Ferre-Alan, Ferrepam, Comercializadora Claris y Ferre Kuper	300.00	El Experto	262.14	Dinámica Ferretera	291.00	Ferretería La Libra	262.09	Casa Fernández	299.17	Servistar Club
			121.29	Ferretería La Libra	160.00	Todo Fácil				
Compañía Ferretera El Águila										
Ferre-Alan y Ferrepam	200.00	Bodega Aurrerá	146.34	Dinámica Ferretera	182.80	Ferretera Urdiales	160.00	Bombas Rivas	189.41	Chedraui
			209.90	Carrefour						

Recomendaciones generales

- **Prefiera herramientas cuyas marcas garanticen una adecuada existencia de accesorios y refacciones**, así como centros de servicio cercanos a su localidad.
- **En equipos de baterías recargables, antes de operar su equipo por primera vez, cargue totalmente la batería como lo indica el fabricante.** La capacidad máxima de su equipo se obtiene al cargar y descargar completamente después de varios usos (5 descargas mínimo). En operación continua no cargue las baterías si están a una temperatura mayor a 45°C; el funcionamiento óptimo de éstas es de 0-40 °C.
- **Use siempre equipo de seguridad y ropa apropiada para el trabajo.** La protección de ojos y oídos, además de mascarilla para el polvo, es indispensable.
- **Use accesorios recomendados por el fabricante de su equipo.**

Eficiencia de corte en madera, aluminio y acero (sierras caladoras)
Se midieron los tiempos requeridos para realizar cortes con la máxima capacidad indicada en el empaque de cada caladora, en madera (corte de 57 mm de ancho por 20 cm de largo), solera de aluminio de 1/4" × 3", y solera de acero de 1/8" × 2".

Revoluciones por minuto (RPM) (destornilladores y taladros destornilladores)
Se verificó que las RPM correspondieran a las indicadas por el fabricante.

Torque máximo o par de apriete (destornilladores y taladros destornilladores)
Se midió el toque máximo que cada herramienta proporciona con la pila completamente cargada.

Duración de la pila (destornilladores y taladros destornilladores).
Las herramientas eléctricas disminuyen su potencia conforme la pila se descarga. Para medir el tiempo útil de duración de la pila se utilizó cada herramienta en forma continua hasta que el torque máximo ejercido era equivalente al ejercido manualmente por un mismo operario.

Taladros destornilladores

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global de calidad	Duración de la garantía	Peso (kg)	Revoluciones por minuto (R. P. M.) (indicado/ verificado)	Pruebas de desempeño: Tiempo requerido para carga completa (horas)	Pruebas de desempeño: Torque máximo lbs/in	Pruebas de desempeño: Tiempo de duración de la pila (minutos)	Características especiales	Precio mínimo o único
Metabo / BST 9.6 volts / Alemania	E	1 año	1.7	1200 / 1200	1	E	26	A, B, C, D, E, F, G, P	2,538.10
Skil / 2330 9.6 volts / China	E	1 año	1.4	550 / 550	5	E	21	A, E, M, G, H, J, P	240.00
Surtek / AR 412 12 volts / China	MB	2 años	1.5	850 / 850	6	MB	31	C, E, H, I, J, L, P	864.40
Dewalt / DW 926 K-2 9.6 volts / China	MB	1 año	1.5	1100 / 1100	1	MB	22	A, B, C, E, G, J, K, P	1,775.00
Black & Decker / CD 9600 9.6 volts / China	MB	2 años	1.4	700 / 700	16	MB	27	A, E, G, H, J, M, P	485.00
Pretul / 24008 9.6 volts / China	MB	12 meses	1.4	550 / 550	5	MB	23	A, G, H, J, N, O, P	274.28
Bosch / GSR 9.6-1 9.6 volts / China	MB	1 año	1.3	600 / 600	1, 2	MB	20	A, B, G, J, M, P	630.00
Foy / AR 396 9.6 volts / China	B	1 año	1.3	480 / 480	6	B	33	H, J, L, M, N, P	381.31

Notas: Todos los modelos presentaron información al consumidor completa.
Ningún modelo presentó defectos en sus acabados.
Todos los modelos cumplen satisfactoriamente las pruebas de seguridad eléctrica y calentamiento.

Características especiales:

A. Velocidad variable.
B. Cuenta con dos baterías recargables.
C. Tiene dos tipos de marcha lenta para atornillar y rápida para taladrar.
D. Cuenta con 20 diferentes torques más una posición para taladrar.
E. Capacidad del porta brocas de 1-10 mm.
F. Presenta porta brocas de cierre rápido, con engranaje de parada del tornillo para el cambio de herramientas sin llave.
G. Depósito de puntas para atornillar.
H. Cuenta con una batería recargable.
I. Cuenta con siete torques diferentes más una posición para taladrar.
J. Mandril sin llave para el cambio de herramientas.
K. Cuenta con 15 posiciones de torque más uno para taladrar.
L. Presenta una sola velocidad.
M. Cuenta con cinco posiciones de torque más una para taladrar.
N. Capacidad del porta brocas de 0.8-10 mm.
O. Cuenta con 16 posiciones de torque más una para taladrar.
P. Batería desarmable.

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular | P = Pobre

Taladros destornilladores y desarmadores eléctricos. Recomendaciones

- **Considere que mientras mayor sea el par de apriete de la herramienta, más grueso podrá ser el tornillo y más duro el material en el que puede atornillarse.**
- Los **tiempos de recarga de las baterías** por cada marca y modelo varían considerablemente, como también el número de baterías que presenta cada modelo. Contar con dos baterías puede ser recomendable ya que permite un trabajo continuo. En caso de que su equipo sólo presente una batería, pregunte el precio y disponibilidad de una segunda.
- **Todos los modelos analizados presentan batería recargable, sin embargo en algunos no puede cambiarse, por lo que la vida del producto se limita a la de la batería.** Evalúe la relación costo-beneficio ya que algunos de estos equipos pueden llegar a costar menos que una batería.
- **Para el mejor aprovechamiento y uso de su taladro desatornillador le recomendamos siga las instrucciones del fabricante** descritas en su manual. Algunas de las más importantes son:
  Seleccionar el tipo de marcha lenta para destornillar y rápida para taladrar.
  Ajustar el control de torque según su equipo; en algunos puede ser desde 1 a 24 posiciones de torque diferentes; mientras mayor sea el número seleccionado en el collarín, mayor será el par de apriete.
  Si requiere hacer la reparación de su equipo acuda al centro de servicio autorizado por el fabricante, cuya dirección debe estar en la póliza de garantía o manual del usuario.

Quién es Quién en los precios

Precios mínimos y máximos de herramientas eléctricas en las ciudades de México, Monterrey y Mérida (lugares de venta)

Ciudad de México			Monterrey				Mérida			
Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
La Plataforma										
Ferre Kuper, Ferretería La Libra y Costco	376.30	Ferretodo	308.00	Ferretería La Libra			249.00	Home Depot		
Modelo Home Center			677.55	Ferretera Popular de Monterrey	785.00	Todo Fácil				
The Home Depot			1,688.09	Servicios y Refacciones de Monterrey	1,725.00	The Home Depot	1,634.61	Casa Fernández	1,725.00	Home Depot
Casa Marcus	636.63	Modelo Home Center					530.20	Casa Fernández		
Ferre-Alan, Ferrepam y Ferre-Eléctrica León	410.90	Carrefour	274.33	Dinámica Ferretera	410.90	Carrefour	274.28	Casa Fernández	300.00	Bombas Rivas
Casa Marcus	1,099.00	The Home Depot								
Modelo Home Center	410.00	Los Amigos de Dem	365.09	Ferretería La Libra	418.40	Ferretera Popular de Monterrey				

Foto José Rodríguez

Lijadoras

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global de calidad	Duración de la garantía	Peso (kg)	Acabados	Potencia de entrada o corriente	Pruebas de desempeño			Características especiales	Precio mínimo o único
						Desbaste	Ruido	Vibración		
Metabo / SR-2033 / China	E	1 año	2.0	Sin defectos	210 W	E	Medio	Baja	A, B, C, D, E, S	
Skil / 7230-01 / China	MB	1 año	1.4	Sin defectos	1.4 A	MB	Medio	Media	B, F, G, R	222.00
Pretul / Lior 1/3 P 24006 / China	MB	1 año	1.6	Sin defectos	180 W	MB	Muy alto	Media	A, B, J, M, S	201.14
Truper / Lior 1/4 A / China	B	24 meses	1.4	Presenta sobrantes de material en las entradas de aire	1.5 A	B	Medio	Media	B, F, G, H, T	396.18
Black & Decker / FS 600 G / China	B	2 años	1.3	Sin defectos	1.8 A	B	Alto	Baja	F, I, J, K, L, T	437.00
Craftsman / 38547770 / China	B	90 días	1.8	Sin defectos	1.4 A	B	Alto	Media	B, F, G, R	449.00
Dewalt / DW 411 / México	B	1 año	1.3	Sin defectos	2.0 A	B	Alto	Media	F, K, L, N, T	650.00
Kraf Tech / K-3130 C / China	B	1 año	1.3	Presenta rebabas en el ducto extractor de polvo	133 W	B	Muy alto	Muy alta	A, L, M, O, S	179.00
Foy / L0313 / China	R	1 año	1.3	Sin defectos	150 W	R	Medio	Media	A, J, L, M, S	
Makita / B 04552 / E. U.	R	1 año	1.1	Sin defectos	1.6 A	R	Muy alto	Alta	F, H, P, Q, T	510.00
El Águila / 711101 / China	R	30 días *	1.2	Mal ensamblado y sobrantes de material en las entradas de aire	135 W	R	Muy alto	Alta	A, L, O, M, S	150.34

Notas: Todos los modelos presentaron información al consumidor completa.
Todos los modelos cumplen satisfactoriamente las pruebas de seguridad eléctrica y calentamiento.
* No indica dónde hacer efectiva la garantía.

Características especiales:

A. Interruptor de encendido con botón de bloqueo para trabajo continuo.
B. Placa lijadora metálica con base de neopreno.
C. Excelente y fácil sujeción de lija con broches de P. V. C.
D. Presenta ocho ductos recolectores de polvo.
E. Sistema de extracción de polvo integrado.
F. Interruptor de encendido sellado contra polvo.
G. Excelente y fácil sujección de lija con abrazaderas metálicas.
H. Presenta seis ductos recolectores de polvo con bolsa recolectora integrada.
I. Empuñadora con base de gel para su manejo.
J. Buena y fácil sujeción de lija con abrazaderas de alambre.
K. Presenta ocho ductos recolectores de polvo con bolsa recolectora integrada.
L. Placa lijadora de plástico con base de neopreno.
M. Presenta ocho ductos recolectores de polvo que sólo funcionan al conectar la aspiradora al ducto de extracción.
N. Excelente y fácil sujeción de lija con abrazaderas de alambre.
O. Presenta regular sujeción de lija con abrazaderas.
P. Placa lijadora de plástico con base de fieltro.
Q. Presenta buena sujeción de la lija pero dificil colocación, con abrazaderas de lámina.
R. Sin extractor de polvo.
S. Con ducto extractor de polvo que se requiere conectar a una aspiradora.
T. Con ducto extractor de polvo y bolsa recolectora integrada.

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular | P = Pobre

Quién es Quién en los precios

Precios mínimos y máximos de herramientas eléctricas en las ciudades de México, Monterrey y Mérida (lugares de venta)

Ciudad de México			Monterrey				Mérida			
Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
Ferretería La Libra y Ferre Kuper	237.00	Ferretera Max, The Home Depot y Liverpool	225.00	Ferretería La Libra			239.00	Home Depot		
Ferre-Alan y Ferrepam	307.90	Carrefour	201.19	Dinámica Ferretera	307.90	Carrefour	220.00	Bombas Rivas	291.70	Ferretería Berny
Comercializadora Claris, Ferre-Alan y Ferrepam	525.00	Ferre Kuper	396.23	Dinámica Ferretera	495.20	Ferretera Urdiales	435.00	Bombas Rivas	425.23	Servistar Club
The Home Depot			437.00	The Home Depot	620.00	Soriana				
Sears							449.00	Sears		
El Gran Tlapalero y Casa Marcus	1,175.00	Liverpool	672.80	Ferretera Elizondo Hermanos	877.00	Ferretería y Similares	806.39	Home Depot, Centro de Servicio Black & Decker y Casa Fernández		
Carrefour							179.00	Carrefour		
			195.04	Ferretería La Libra	260.00	Todo Fácil				
Casa Jad Herramientas	718.00	The Home Depot	521.89	Ferretera Elizondo Hermanos	776.00	Ferretería El Cardenal	685.00	Home Depot		
Compañía Ferretera El Águila	178.82	Ferre Hydro								

Lijadoras. Recomendaciones

- **Para un usuario ocasional, las lijadoras con área de desbaste de 1/4 y 1/3 de hoja son suficientes por su capacidad, potencia y maniobrabilidad.**
- **Las lijadoras analizadas fueron del tipo orbital,** es decir, operan con un movimiento orbital o elíptico. A diferencia de las de banda, no requieren un tamaño de lija especial ya que se puede comprar una hoja tamaño carta del grano deseado y se recorta al tamaño de la lijadora. Además, las de banda son mucho más pesadas y requieren un motor más grande.
- **El acabado de cualquier trabajo de pintura o carpintería dependerá siempre de la forma como se realice la preparación inicial**; si es madera debe seguirse la veta para que la superficie lijada quede más estética y uniforme.
- **Revise el manual del usuario para elegir la lija apropiada para el trabajo a realizar.** En caso de que éste no lo indique, considere que el tamaño del grano indica el número de granos por cm^2. Los de 40 o 50 se usan para un desbastado enérgico; los de 60 u 80, para desbaste intermedio; los de 100 a 120, para acabados más finos. También existen granos de lija de 240 para madera y 500 para metal.

Fotos José Rodríguez

Sierras caladoras

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global de calidad	Duración de la garantía	Peso (kg)	Acabados	Potencia de entrada o corriente	Eficiencia de corte en madera			Pruebas de desempeño			Ruido	Vibración	Características especiales
						Cortes rectos	Radios (10 cm)	Cortes 45°	Madera de 19 mm corte recto (30 cm)	Solera aluminio de 3" x 1/4"	Solera acero de 2" x 1/8"			
Metabo / ST 50 Pendix / Alemania	E	1 año	2.4	Sin defectos	400 W	E	B	E	E	E	E	Medio	Alta	A, B, C, D, E F, G, Q
Makita / 4324 / Japón	MB	1 año	2.1	Sin defectos	3.7 A	E	B	E	MB	MB	B	Medio	Baja	A, B, D, E, F, G, H, I, Q
Craftsman / 38547443 / China	MB	90 días	1.6	Sin defectos	380 W	E	B	E	B	MB	MB	Muy alto	Baja	C, G, J, K, R
Skil / 4230-01 / China	MB	1 año	1.6	Sin defectos	3.2 A	E	B	E	B	MB	MB	Alto	Alta	C, G, J, K, R
Black & Decker / JS 500 K / China	MB	2 años	1.9	Sin defectos	4.0 A	E	B	E	MB	MB	B	Muy alto	Muy alta	F, G, H, M, N, Q
Pretul / Cala-P 2400 S / China	B	1 año	1.6	Sin defectos	385 W	E	B	B	MB	MB	R	Alto	Media	D, E, F, G, I, L, Q
Surtek / SK 402 / China	B	2 años	1.8	Sin defectos	400	E	B	B	MB	R	B	Alto	Media	E, F, G, H, I, Q
Bosch / 9617081513 / Brasil	B	1 año	1.6	Sin defectos	400 W	E	B	E	B	B	B	Muy alto	Muy alta	F, G, K, O, P, Q
El Águila / 715003 / China	R	30 días *	1.5	Mal ensamble y rebabas en el ducto extractor de polvo	320 W	E	B	B	R	B	B	Muy alto	Muy alta	E, F, G, I, L, Q

Notas: Todos los modelos presentaron información al consumidor completa.
Todos los modelos cumplen satisfactoriamente las pruebas de seguridad eléctrica y calentamiento.
* No indica donde hacer efectiva la garantía.

Foto José Rodríguez

Características especiales:

A. Movimiento pendular de la hoja de corte.
B. Botón de ajuste del movimiento pendular de tres posiciones.
C. Una sola velocidad.
D. Botón de trabajo continuo para cortes prolongados.
E. Depósito con llave hexagonal para base ajustable y sujeción de hoja de corte.
F. Ducto extractor de polvo.
G. Guía de corte.
H. Botón de encendido de velocidad variable.
I. Placa guarda polvo.
J. Depósito con llave hexagonal para base ajustable y sujeción de hoja de corte con desarmador plano.
K. Compartimiento para guardar hojas de corte.
L. Interruptor de encendido con botón de bloqueo para trabajo continuo.
M. Sistema de sujeción de hoja y nivelado de base para cortes especiales sin llave.
N. Soporte de hojas de corte con tres hojas.
O. Sistema de sujeción de hoja de corte y base ajustable para desatornillador plano.
P. Interruptor con dos velocidades de corte con botón de bloqueo para trabajos prolongados.
Q. Presenta ducto extractor de polvo que se requiere conectarse a una aspiradora.
R. No presenta extractor de polvo.

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular | P = Pobre

Quién es Quién en los precios

Precios mínimos y máximos de herramientas eléctricas en las ciudades de México, Monterrey y Mérida (lugares de venta)

Ciudad de México				Monterrey				Mérida			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
1,458.00	Ferretería La Libra	1,899.00	Sears	1,899.00	Sears						
1,079.00	The Home Depot	1,188.00	La Plataforma					1,273.00	Home Depot		
499.00	Sears							499.00	Sears		
220.00	Casa Marcus	435.00	Liverpool	246.00	Ferretería La Libra	307.00	Ferretería y Similares	393.50	Ferretería Berny		
825.00	The Home Depot			694.50	Ferretera Elizondo Hermanos	799.00	The Home Depot	695.00	Bombas Rivas		
201.00	Ferretería Nacional, Ferre-Alan y Ferrepam	307.90	Carrefour	201.19	Dinámica Ferretera	250.00	Ferretera Urdiales	220.00	Bombas Rivas	271.60	Ferretería Berny
304.80	Ferretería La Libra			304.75	Ferretería La Libra	405.00	Todo Fácil				
425.00	Ferre-Cosa y Ferretera Max	693.99	Modelo Home Center	483.00	Ferretería La Libra						
213.00	Ferre Hydro							291.50	Ferretera Canto Hermanos		

Sierras caladoras. Recomendaciones

- Debido a las características de operación de las caladoras **es imprescindible el uso de protección para ojos y oídos**. El ruido que generan estos equipos es muy alto y no es recomendable trabajar por más de 15 minutos continuos por el riesgo de ocasionar daño al sistema auditivo (NOM-011-STPS-2001), o de lo contrario, utilizar protectores auditivos.
- **Para lograr la precisión en el corte se requiere utilizar, además de una buena herramienta, las hojas adecuadas para cada uso** que se clasifican por su número de dientes por pulgada; entre más dientes tenga la hoja, más fino será su corte. Las más comunes son:
  Hojas de acero de alta velocidad y bimetálicas. Se usan para cortar madera y metales ligeros.
  Hojas de acero al cobalto. Son más duras que las de alta velocidad y bimetálicas, y pueden usarse para cortar madera y metal.
  Hojas con dientes de carburo. Se usan para cortar paredes de tablarroca.
  Hojas de sierras de arco. Son más estrechas que las hojas típicas de las caladoras y se usan para hacer cortes curvos.
- **La velocidad de la hoja debe ajustarse de acuerdo con el material que se vaya a cortar.** Al respecto le recomendamos consultar su manual de operación.
- Aunque en las tablas de resultados se indican **funciones o características** con las que cuentan los equipos, a continuación se detallan algunas de ellas:
  Acción pendular. Hace que la hoja se mueva de lado a lado y de arriba abajo. Esto permite que la sierra corte más rápidamente madera y materiales blandos.
  Botón de ajuste del movimiento pendular. Permite regular el avance de corte de la sierra en tres niveles.
  Sistema de sujeción de la herramienta sin llave. Permite realizar el cambio de las hojas de corte sin usar herramienta.
  Ducto extractor de polvo. Evita que el aserrín y los residuos que se desprenden tapen la línea de corte mientras se trabaja.
  Botón de fijación para trabajo continuo. Mantiene fija la posición del botón de encendido en la realización de cortes prolongados o muy precisos.

Ficha técnica

Periodo de muestreo: 26 de julio al 23 de agosto de 2004
Periodo de análisis: 17 de agosto al 23 de septiembre de 2004
Marcas / modelos analizados: 14 marcas / 38 modelos
Pruebas realizadas: 1,020 pruebas

Normatividad

NOM-024-SCFI-1994. Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.
NOM-003-SCFI-2000. Productos eléctricos. Especificaciones de seguridad industrial.
NOM-011-STPS-2001. Condiciones de seguridad e higiene en los centros de trabajo donde se genera ruido.
NMX-J-524/1-2001-ANCE. Seguridad de herramientas eléctricas, manuales operados por motor. Parte 1. Requisitos generales.

Conclusiones

Aunque hay diferencias en desempeño –y precio–, **la mayoría de las herramientas analizadas facilitan al usuario la labor para la que están diseñadas.**

Tenga en cuenta que el costo de las baterías de estos equipos es considerable. Esto es particularmente importante porque algunas tardan mucho en recargarse y puede ser necesario tener una batería de reemplazo.

En algunos casos adaptarse al diseño de la herramienta resulta importante para obtener el mejor desempeño. **Cuando vaya a adquirir alguno de estos equipos, pruébelo y vea qué tan apropiado resulta el modelo para usted.**

Aunque ninguna de las herramientas excedió los límites de intensidad de ruido, los niveles de ruido que producen fueron muy diversos. **Para su información, las tablas de resultados indican los niveles correspondientes a cada modelo.**

En cuanto a las lijadoras, las marcas Makita y El Águila tomaron el doble de tiempo para desbastar la misma superficie que la marca Metabo, calificada como excelente.

El destornillador eléctrico marca Top Power presentó un torque original bueno, pero dejó de funcionar después de algunos ciclos.

Aunque en términos generales puede considerarse que una herramienta eléctrica posee mayor potencia mientras más revoluciones por minuto (R. P. M.) tiene, no siempre es así. Algunas herramientas giran con gran rapidez cuando operan al aire, pero se vuelven muy lentas cuando encuentran resistencia. El valor medido reportado sólo es indicativo, pero le sugerimos considerarlo junto con los de torque máximo para definir la potencia real del destornillador.

Todas las caladoras pudieron realizar los tres tipos de corte; las calificadas como excelentes realizaron el corte más limpio, lo que hace que el trabajo requiera menos corrección.

Si usted está pensando en comprar un destornillador eléctrico, le sugerimos considerar un taladro destornillador, ya que tendría dos herramientas en una. El único problema –además del costo adicional– de esta opción es que son más pesados que un destornillador y sostenerlo puede ser un poco más incómodo.

Algunos modelos de sierras caladoras y lijadoras incluyen un sistema de recolección del polvo producido al operar, sin embargo, se encontraron diferencias de funcionamiento importantes (vea las tablas correspondientes), por ejemplo:

- En algunas el sistema funciona adecuadamente y envía el polvo a la bolsa de recolección.
- En otras el sistema de extracción debe estar conectado a una aspiradora convencional.
- Algunas absorben el polvo de la zona de corte pero lo lanzan a los lados o para atrás, ya que no cuentan con un dispositivo de recolección.

Algunos modelos de sierras caladoras cuentan con movimiento pendular de la hoja de corte y velocidad variable ajustable; esto es útil al realizar mejores y más rápidos cortes en los diferentes materiales.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al teléfono 5544-2122 en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio en internet www.profeco.gob.mx

Dime dónde compras...
y te diré cuánto ahorras

Quién es quién en los precios

El servicio que le ayuda a comprar mejor

Captamos semanalmente los precios de cientos de productos en una amplia red de establecimientos en 23 ciudades del país, para que usted pueda comprar mejor.

Consulte la información de Quién es Quién en los Precios:

- En el Teléfono del Consumidor: 01-800-4568-8722
- Visitando nuestra página electrónica: www.profeco.gob.mx
- Solicitando un folleto gratuito en las delegaciones **Profeco** del área metropolitana
- Además, con nuestro nuevo Sistema Interactivo, en Internet, arme su canasta básica y vea en qué establecimiento de la Ciudad de México ahorrará más.

Para ahorrar y comprar mejor,
¡compare precios!

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Atún enlatado

Foto José Rodríguez

Por la facilidad de su preparación, disponibilidad y precio, el atún enlatado tiene una presencia frecuente en las mesas mexicanas. Dada la gran diversidad de marcas que se ofrecen, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de Profeco realizó el presente estudio para informarle sobre su calidad.

Aunque existen varias especies biológicas que son consideradas atún, los productos analizados en el presente estudio de laboratorio proceden principalmente de las especies denominadas atún blanco –que normalmente es más caro– o atún aleta amarilla; el tipo de especie utilizada debe señalarse en la etiqueta del producto.

Dependiendo de la proporción de trozos grandes y pequeños de atún que contenga la lata (vea el recuadro correspondiente), el producto debe declarar su presentación, que puede ser: compacto, en trozos, en hojuelas y desmenuzado. La etiqueta también debe señalar si el atún viene en agua o en aceite, lo que significa que debe estar inmerso en un caldo (llamado medio de cobertura) hecho principalmente de agua o de aceite. En cualquier caso, para el presente estudio se consideraron como defectos la presencia de restos de piel, escamas, vísceras o cualquier materia extraña al producto.

Por lo demás, todas las marcas agregan sal al producto y varias agregan también extractos vegetales de soya, que se utilizan en el caldo de cobertura para que la carne del pescado se encoja menos durante el proceso de esterilización y resulte más jugosa; este aditivo no debe confundirse con la presencia de proteína de soya que, sin declararlo, indebidamente algunas marcas pueden llegar a utilizar para sustituir al pescado.

El estudio

Se analizaron 43 marcas de atún, nacionales e importadas, 25 en aceite y 18 en agua. Siempre que fue posible se adquirieron tres muestras de tres lotes diferentes de cada una de las marcas. Aunque la gran mayoría se comercializa en todo el país, todos los productos fueron comprados en diversos puntos de venta en el Distrito Federal. Al adquirirlos se verificó que estuvieran dentro de fecha de caducidad y que no presentaran abombamiento, golpes u oxidación. Cada producto se sometió a las siguientes pruebas:

Información al consumidor

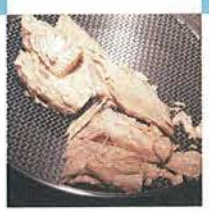
Se verificó que todas las muestras estuvieran debidamente etiquetadas e incluyeran información sobre su contenido neto, masa drenada, denominación, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador, presentación y lote. También se evaluó que la información ostentada fuera veraz y no confundiera al consumidor.

Masa drenada

Se revisó que la cantidad de producto sólido después de drenado (escurrido) fuera el declarado en la etiqueta.

Medio de cobertura

Se verificó que los ingredientes básicos del caldo de cobertura, generalmente agua y/o el aceite de olivo o vegetal, estuvieran presentes como lo declaran en la etiqueta. De acuerdo con la normatividad, los ingredientes deben enumerarse por orden cuantitativo decreciente en el momento de la fabricación del producto.



Presentación del producto

Se verificó que la presentación del producto correspondiera a la declarada, es decir: compacto, en trozos, en hojuelas o desmenuzado.

Materia extraña

Se revisó que los productos estuvieran libres de piel, espinas, escamas y vísceras, así como de fragmentos de insectos, pelos o cualquier otra materia extraña.

Vacío

Se determinó la presión de vacío en lata para verificar que el producto estuviera herméticamente cerrado.

Precio

Aunque no fue un criterio al evaluar la calidad, se incluye el costo promedio por 100 g de masa drenada de producto. Para calcularlo, se utilizó el precio al cual se adquirieron las muestras.

Atún en aceite

Marca / Origen / Presentación	Evaluación	Contenido neto	Masa drenada	Presentación	Materia extraña	Medio de cobertura	Costo por 100 g de masa drenada	Observaciones
Antiqua / España / Trozo en lata de 108 g	E	Cumple	Cumple	Cumple	Ausente	Cumple	22.80	4
Conservas Ortiz el Velero / España / Compacto	E	Cumple	Cumple	Cumple	Ausente	Cumple	57.00	3
Ventresca Nicolasa / México / Filete	E	Cumple	Cumple	Cumple	Ausente	Cumple	24.90	3
Palacio de Oriente / España / No declara, en lata de 80 g	MB	Cumple	Cumple	No declara	Ausente	Cumple	71.30	5
Tuny Lomo de atún / México / Trozo	MB	Cumple	Cumple	Cumple	Ausente	Algunas latas tienen más agua que aceite	7.10	5
Mérida / México / Hojuela	MB	Cumple	Cumple	Cumple	Ausente	La mayoría de las latas tienen más agua que aceite	5.40	5
Antiqua / España / Trozo en lata de 266 g	MB	Cumple	Cumple	Cumple	Una lata presentó residuos de piel	Cumple	24.90	5
Calmex / México / Trozo	MB	Cumple	Cumple	Cumple	Una lata presentó residuos de piel	Cumple	6.00	5
Vigilante / España / Compacto	B	Cumple	Cumple	Cumple	Algunas latas presentaron residuos de piel y/o espinas	Cumple	29.54	5
Nómada / Ecuador / Desmenuzado	B	Cumple	Cumple	Cumple	Algunas latas presentaron residuos de piel y/o escamas y/o espinas	Cumple	4.70	6
Dolores / México / Trozo	B	Cumple	Cumple	Cumple	Una lata presentó residuos de piel	La mayoría de las latas tienen más agua que aceite	6.80	5
1 / Tailandia / Desmenuzado	B	Cumple	Cumple	Cumple	Una lata presentó residuos de piel	La mayoría de las latas tienen más agua que aceite	4.80	2, 6
Tuny / México / Hojuela	B	Cumple	Cumple	Cumple	Algunas latas presentaron residuos de piel y/o escamas	La mayoría de las latas tienen más agua que aceite	6.50	5
Nair / México / Hojuela	B	Cumple	Cumple	Cumple	Algunas latas presentaron residuos de piel y/o escamas y/o espinas	La mayoría de las latas tienen más agua que aceite	5.40	5
Gold / Tailandia / No declara	B	Cumple	Cumple	No declara	Una lata presentó residuos de espinas	Cumple	4.45	6
La Torre / México / Trozo	B	Cumple	Cumple	Cumple	Una lata presentó residuos de piel	La mayoría de las latas tienen más agua que aceite	6.25	5
Gigante / México / Trozo	B	Cumple	Cumple	Cumple	Algunas latas presentaron residuos de piel y/o escamas	La mayoría de las latas tienen más agua que aceite	5.70	5
Palacio de Oriente / España / Compacto en lata de 111 g	B	Cumple	Cumple	Algunas latas no cumplieron con lo declarado	Una lata presentó residuos de piel	Cumple	33.10	3
Calmex / México / Sólido	B	Cumple	Cumple	Algunas latas no cumplieron con lo declarado	Una lata presentó residuos de piel	Cumple	14.11	5
Ybarra / México / Trozo	B	Cumple	Cumple	Una lata no cumplió con lo declarado	Ausente	Algunas latas tienen más agua que aceite	5.00	5
Herdez / México / Trozo	B	Cumple	Cumple	Algunas latas no cumplieron con lo declarado	Ausente	Algunas latas tienen más agua que aceite	6.00	5
Mazatún / México / Trozo	R	Cumple	Cumple	Algunas latas no cumplieron con lo declarado	Una lata presentó residuos de piel	La mayoría de las latas tienen más agua que aceite	6.30	5
CM / México / Trozo	R	Cumple	Cumple	La mayoría de las latas no cumplieron con lo declarado	Algunas latas presentaron residuos de piel y/o espinas	La mayoría de las latas tienen más agua que aceite	5.80	5
Herdez / México / Compacto	R	Cumple	Dos latas tuvieron 10.6% y 16.8% menos de lo declarado	La mayoría de las latas no cumplieron con lo declarado	Ausente	Una lata tiene más agua que aceite	6.85	5

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular

1. No declara razón social.
2. Dice tener (y tiene) aceite con agua.
3. Dice ser de atún blanco.
4. Dice ser de atún claro.
5. Dice ser de atún aleta amarilla.
6. Dice ser de atún barrilete.
7. Dice tener (y tiene) agua con aceite.

Atún en aceite con proteína de soya

Marca / Origen / Presentación	Evaluación	Contenido neto	Masa drenada	Presentación	Materia extraña	Medio de cobertura	Costo por 100 g de masa drenada	Observaciones
Pacífico Azul / Costa Rica / Hojuela	B	Cumple	Cumple	Contiene proteína de soya sin mencionarlo en su denominación	Ausente	Algunas latas tienen más agua que aceite	4.90	5

Atún en agua

Marca / Origen / Presentación	Evaluación	Conteninido neto	Masa drenada	Presentación	Materia extraña	Medio de cobertura	Costo por 100 g de masa drenada	Observaciones
Tuny Lomo de atún / México / Trozo	E	Cumple	Cumple	Cumple	Ausente	Cumple	7.10	5
Marinero / México / Trozo	E	Cumple	Cumple	Cumple	Ausente	Cumple	5.00	5, 7
Mérida / México / Hojuela	MB	Cumple	Cumple	Cumple	Una lata presentó residuos de piel	Cumple	5.40	5
Tuny light / México / Hojuelas	B	Cumple	Cumple	Cumple	Algunas latas presentaron residuos de piel y/o espinas	Cumple	5.70	5
1 / Tailandia / Desmenuzado	B	Cumple	Cumple	Cumple	Algunas latas presentaron residuos de piel y/o espinas	Cumple	4.80	6
Nair / México / Hojuelas	B	Cumple	Cumple	Cumple	Algunas latas presentaron residuos de piel y/o escamas	Cumple	5.40	5, 7
Calmex / México / Trozo	B	Cumple	Cumple	Cumple	Algunas latas presentaron residuos de piel y/o espinas	Cumple	5.60	5, 7
La Torre / México / Trozo	B	Cumple	Cumple	Cumple	Algunas latas presentaron residuos de piel y/o escamas	Cumple	5.40	5
Nicolasa / México / Trozo	B	Cumple	Cumple	Algunas latas no cumplieron con lo declarado	Ausente	Cumple	5.60	5
Great Value / México / Trozo	B	Cumple	Cumple	Una lata no cumplió con lo declarado	Una lata presentó residuos de piel	Cumple	6.20	5, 7
Calmex Light / México / Trozo	B	Cumple	Cumple	Una lata no cumplió con lo declarado	Una lata presentó residuos de espinas	Cumple	5.25	5
Great Value / México / Trozo	B	Cumple	Cumple	Una lata no cumplió con lo declarado	Algunas latas presentaron residuos de piel y/o escamas y/o espinas	Cumple	6.20	5
Dolores / México / Trozo	B	Cumple	Cumple	Algunas latas no cumplieron con lo declarado	Algunas latas presentaron residuos de espinas y/o escamas	Cumple	6.80	5
Gigante / México / Trozo	B	Cumple	Una lata tuvo 9.6% menos de lo declarado	Cumple	Ausente	Cumple	5.70	5
Herdez / México / Trozo	R	Una lata tuvo 6.8% menos de lo declarado	Cumple	Una lata no cumplió con lo declarado	Algunas latas presentaron residuos de piel y/o espinas	Cumple	5.90	5
CM / México / Trozo	R	Dos latas tuvieron 6.95% y 8.0% menos de lo declarado	Tres latas tuvieron 6.1%, 6.9% y 15.5% menos de lo declarado	Una lata no cumplió con lo declarado	Una lata presentó residuos de espinas	Cumple	5.75	5

Atún en agua con proteína de soya

Marca / Origen / Presentación	Evaluación	Contenido neto	Masa drenada	Presentación	Materia extraña	Medio de cobertura	Costo por 100 g de masa drenada	Observaciones
Costa Dorada / México / Desmenuzado	MB	Cumple	Cumple	Cumple	Una lata presentó residuos de piel	Cumple	2.75	1, 5, 7
Pacífico Azul / Costa Rica / Hojuela	R	Cumple	Tres latas tuvieron 9.0% 11.7% y 17.9%, menos de lo declarado	Contiene proteína de soya sin mencionarlo en su denominación	Ausente	Cumple	4.90	5

Ficha técnica

Periodo del estudio: 19 de noviembre a 31 de diciembre de 2004.
Periodo de muestreo: 19 de noviembre a 13 de diciembre de 2004.
Marcas analizadas: 43
Pruebas realizadas: 2,574

Normatividad

NOM-084-SCFI-1994. Información comercial. Especificaciones de información comercial y sanitaria para productos de atún y bonita preenvasados.
NOM-002-SCFI-1993. Contenido neto, tolerancias y métodos de verificación.
Reglamento de control sanitario de productos y servicios 1999.
NMX-F-220-1982. Productos alimenticios para uso humano. Pesca. Atún y pescados similares en aceite enlatados.

Presentaciones de atún enlatado

La presentación debe declararse en la etiqueta y cumplir con las siguientes especificaciones:

Compacto (o sólido)

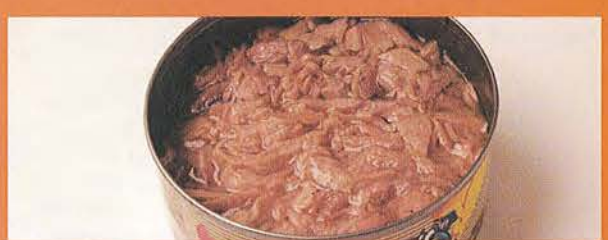
El pescado debe estar cortado en segmentos transversales. La proporción de hojuelas o trozos sueltos (menores a 1.2 cm de longitud) no debe rebasar el 18% de la masa drenada (después de escurrir).

En trozos

Debe estar constituido de pedazos con una longitud mínima de 1.2 cm de lado que mantengan la estructura original del músculo. La proporción de hojuelas o trozos de pescado de tamaños inferiores a 1.2 cm no debe rebasar el 30% de la masa drenada.

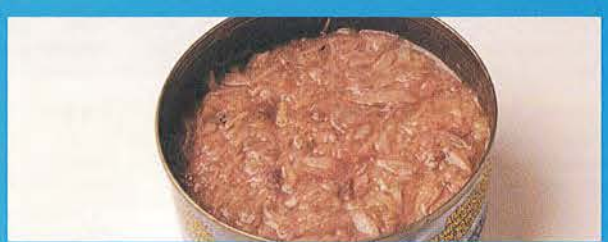
En hojuelas

Es una mezcla de partículas y pedazos de atún; la proporción de trozos de pescado de dimensiones inferiores a 1.2 cm puede rebasar el 30% de la masa drenada.



Desmenuzado

Es la mezcla de partículas de pescado reducidas a dimensiones uniformes en la cual las partículas están separadas y no forman una pasta.



Fotos José Rodríguez

Recomendaciones generales

Antes de adquirir un producto, revise la etiqueta y vea si es el que usted desea; recuerde que el atún blanco por lo general es más caro; compare el precio en función de la masa drenada declarada y de la presentación.

Verifique que el producto se encuentre dentro de la fecha de caducidad; revise que la lata no esté abombada, golpeada u oxidada.

Valor nutrimental

El atún es un alimento rico en proteínas; contiene pocas grasas y es fuente importante de vitaminas –entre las que destacan las A, D y las del grupo B– y de minerales como yodo, fósforo, hierro, magnesio y potasio, entre otros.

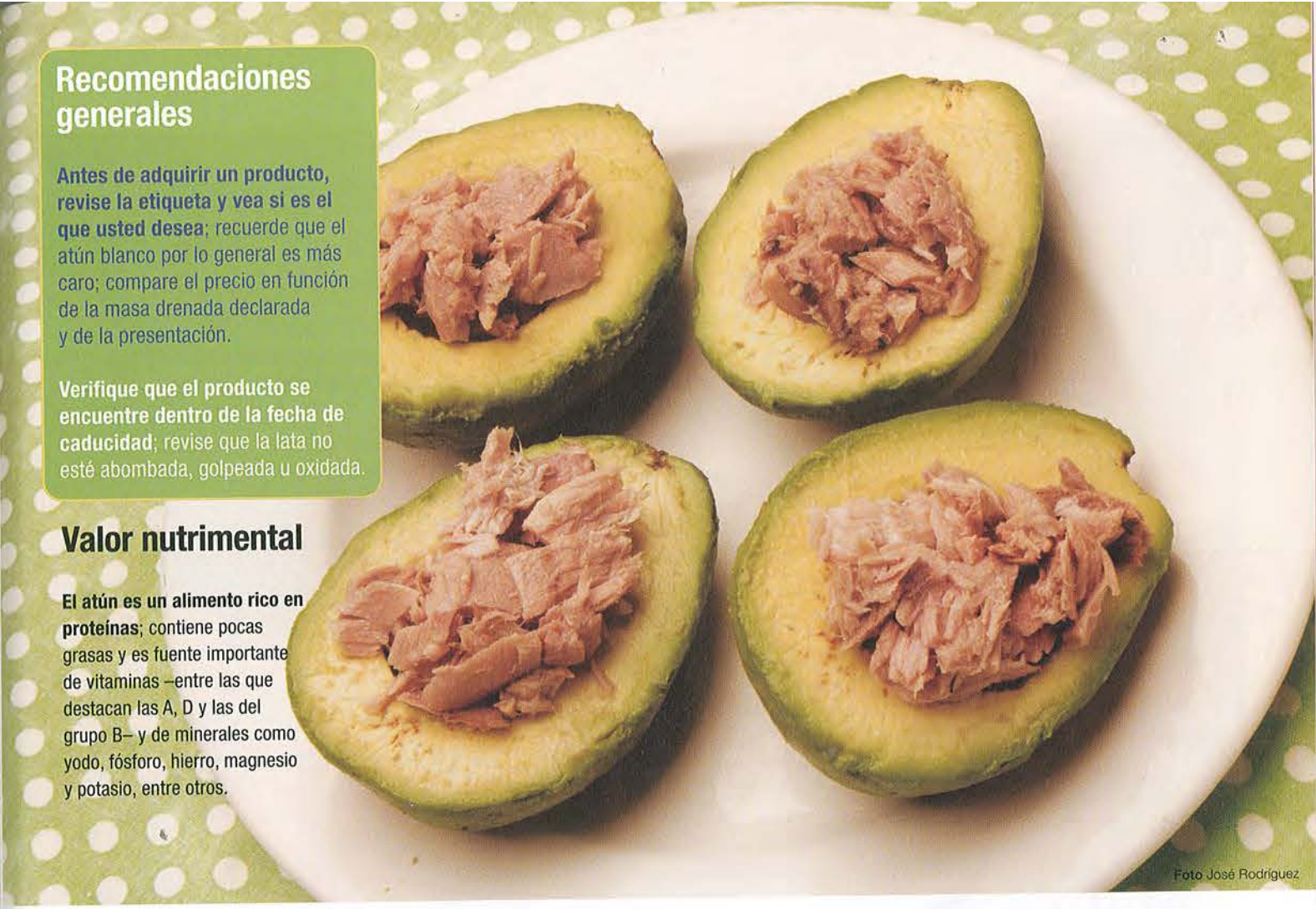


Foto José Rodríguez

Conclusiones

Algunos productos de atún en agua (Nicolasa, Great Value, Calmex Light, Dolores, Herdez, CM) y de atún en aceite (Herdez, Ybarra, Calmex, Mazatún, CM y Palacio de Oriente) no cumplieron con la presentación declarada.

La marca de atún Pacífico Azul adiciona soya y no lo indica en su denominación.

Varias de las marcas analizadas presentaron residuos de piel, escamas y/o espinas, lo que demerita la calidad del producto.

Algunas marcas ostentan que se trata de producto en aceite, pero resultaron con más agua que aceite.

Algunas muestras de las marcas de atún en agua (CM, Pacífico Azul y Gigante), así como de atún en aceite (Herdez) contenían menos de la masa drenada declarada.

Se detectaron muestras de atún en agua (CM y Herdez) que no cumplen con el contenido neto declarado.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al teléfono 5544-2060 en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio en internet www.profeco.gob.mx

El atún, en resumen...

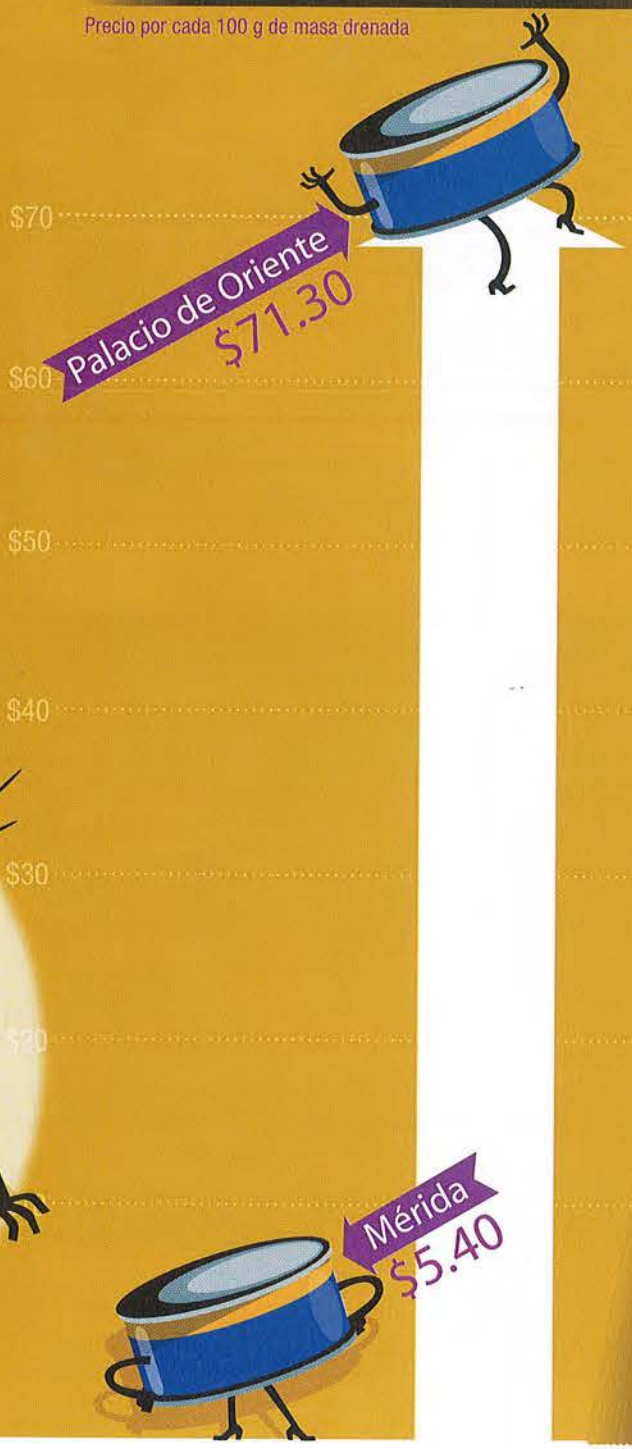
Por debajo del agua...

Esta marca importada de Costa Rica, tanto en su presentación en agua como en aceite, adiciona proteína de soya... pero no la declara, lo cual constituye un engaño al consumidor.

La diferencia está en el precio

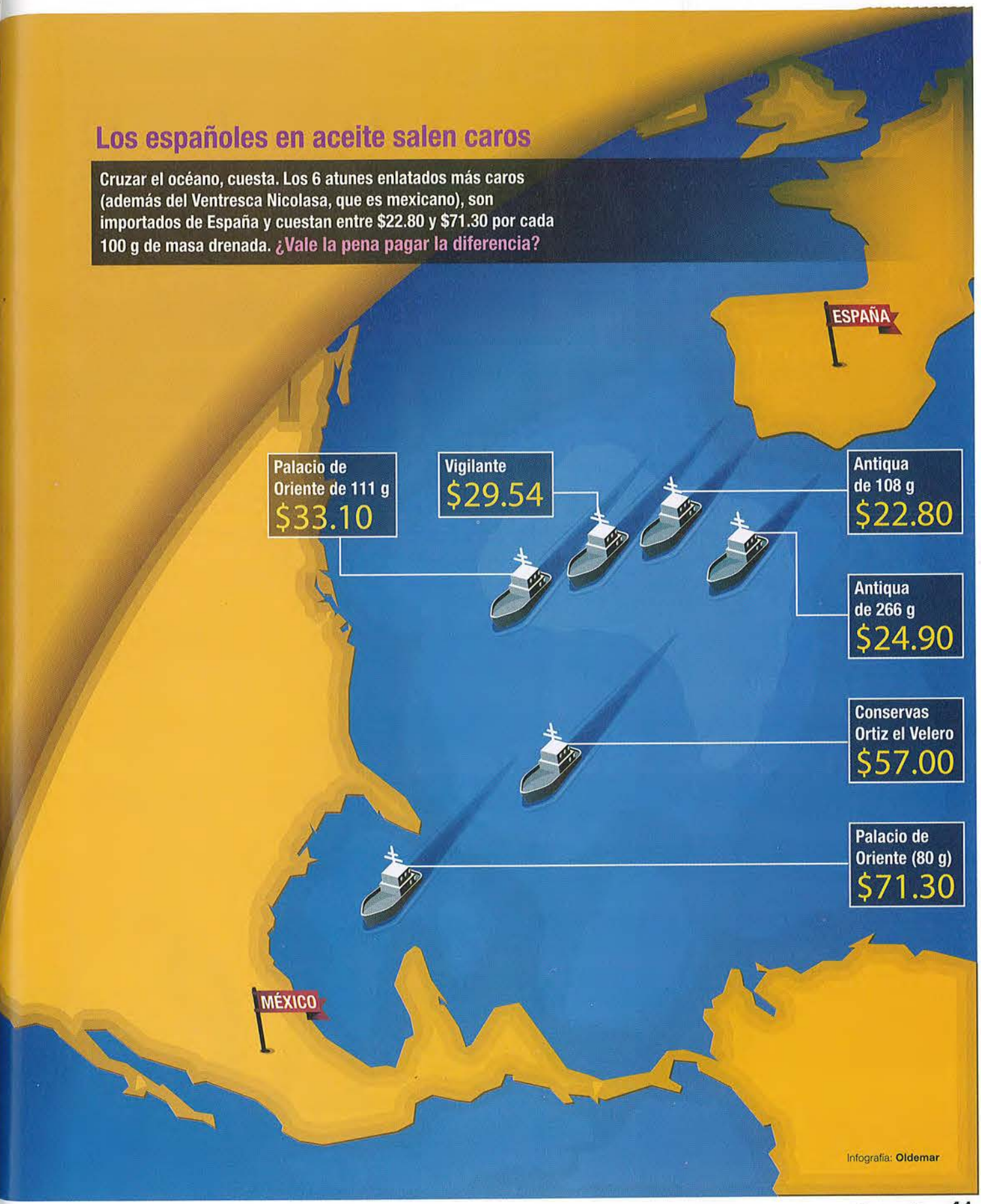
Estas dos marcas de atún en aceite tienen una misma calificación de Muy Bueno, pero una de ellas es casi ¡14 veces más cara!

Precio por cada 100 g de masa drenada



Los españoles en aceite salen caros

Cruzar el océano, cuesta. Los 6 atunes enlatados más caros (además del Ventresca Nicolasa, que es mexicano), son importados de España y cuestan entre $22.80 y $71.30 por cada 100 g de masa drenada. ¿Vale la pena pagar la diferencia?



Infografía: **Oldemar**

Carreras

Ilustración Roberto Paz

Altern

Año tras año el problema se repite: cientos de miles de jóvenes no podrán cursar alguna de las carreras con más demanda en las principales universidades estatales del país. ¿Es el fin del sueño? Aquí le decimos qué otras opciones educativas pueden tener sus hijos.

atívas

Por Miguel Ángel Uriarte Quezada

Durante generaciones, en México los padres han transmitido a sus hijos la necesidad de estudiar cierto tipo de carrera universitaria para poder tener mejor estatus social y un buen empleo. Nos referimos, por ejemplo, a medicina, derecho, contabilidad, administración de empresas, algún tipo de ingeniería y ese tipo de carreras, que en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) son solicitadas por el 66% de los aspirantes a nuevo ingreso. Sin embargo, todo parece indicar que hoy estas recomendaciones se han vuelto inútiles por lo difícil de su realización.

Según datos de la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES), la cantidad de alumnos de nuevo ingreso a nivel licenciatura en el país ha aumentado muy poco. En 1992 el número de jóvenes que ingresaban a una aula universitaria era de un millón 126 mil 805 estudiantes, mientras que en 2003 (último año de registro) el número aumentó a un millón 865 mil 475 alumnos. Es decir, que en 11 años la matrícula ascendió tan sólo en poco más de 730 mil plazas en todo el país.

Foto Archivo

Aunque estadísticamente la demanda parece haber aumentado poco, la realidad es distinta. En 2004, tan sólo la UNAM registró 170 mil solicitudes de estudiantes que pretendían cursar una carrera universitaria en sus aulas, de los cuales sólo 34,500 fueron aceptados, es decir, 80% de los aspirantes no ingresaron en ninguna escuela de esta institución.

En la Universidad Autónoma Metropolitana el año pasado 35 mil estudiantes quisieron ingresar, pero sólo 20 mil lo lograron, es decir, 15 mil tuvieron que borrar esta opción de sus posibilidades.

Por su parte, de los 105 mil jóvenes que se prerregistraron en el Instituto Politécnico Nacional, al final sólo 20 mil lograron vestirse de blanco y guinda, mientras que 95 mil fueron rechazados.

Así las cosas, el año pasado fueron muchísimos los alumnos que no lograron acceder a ninguna de estas universidades, sin contar los que no fueron aceptados en otras universidades estatales. Y como la mayoría de estos jóvenes no tienen posibilidades de pagar una universidad privada, no les quedará más remedio que buscar nuevas alternativas. Pero, ¿las hay? ¿Qué opciones reales existen para estos jóvenes?

El caso de Ana

Normalmente se vive un drama en los hogares mexicanos cuando el hijo no logra obtener un lugar en la universidad elegida y en la carrera "ideal". Tal es el caso de Ana, quien a los 18 años sintió que se le acababa el futuro cuando se enteró de que había sido rechazada de la universidad y "ya no podría estudiar".

Al verse en esta situación, como una más de los muchísimos estudiantes rechazados el año pasado, decidió buscar alternativas donde estudiar algo que le gustara. Una de sus pasiones, comenta, fue siempre la danza. Había estudiado un par de años cuando cursaba la secundaria, pero dejó las clases por causas ajenas a ella, así que cuando tuvo que elegir qué hacer con su vida profesional, decidió buscar escuelas de danza.

Ahora, dos años después de haber tomado esa decisión, ve las cosas con más tranquilidad y dice estar feliz. Sabe que no se equivocó y comenta que "por algo pasan las cosas: si no me quedé en la universidad fue porque mi destino era la danza".

Así pues, tomando como ejemplo el caso de Ana, vale la pena mencionar que la vida no tiene por qué derrumbarse por no poder ingresar a la institución educativa deseada o la carrera primeramente elegida, pues siempre podemos pensar en tomar un camino diferente.

El gran mito de que un título universitario se traduce en un buen empleo "es una falsa ilusión, porque en realidad las más de las veces la demanda de servicios profesionales no se ubica en las carreras tradicionales de los grandes centros de enseñanza superior"

El gran mito

Los grandes dramas que se viven por no ingresar a la universidad se dan por falta de información; por lo menos eso opina el licenciado Gilberto Guevara Niebla, Director General del Instituto Mexicano de Investigaciones Educativas: "El problema en nuestro país es que los jóvenes no están bien informados respecto a qué estudiar, pues sus padres y sus familias tienen una mala información sobre las profesiones y sobre el mercado de trabajo".

Lo anterior es consecuencia de que se siga creyendo que para tener futuro por medio de un buen trabajo necesariamente se tiene que estudiar una carrera tradicional como derecho, administración o contaduría, y además hacerlo en una universidad muy reconocida, si no, no.

Para la maestra en pedagogía Alicia López Campos, coordinadora de esa carrera en la UNAM, "a veces pensamos que porque somos de una universidad renombrada tenemos más valor que quienes egresan de una universidad menos conocida, sin embargo, esto no es cierto".

El gran mito de que un título universitario se traduce en un buen empleo "es una falsa ilusión, porque en realidad las más de las veces la demanda de servicios profesionales no se ubica en las carreras tradicionales

▶ Pase a la página 52

La validez de las instituciones

Como eje rector de nuestra educación, la Secretaría de Educación Pública desempeña un papel muy importante y delicado en la validación de las carreras alternativas en el país. Para ser validadas, la SEP solicita el cumplimiento de tres requisitos a las escuelas que ofrecen este tipo de educación:

- **Instalaciones seguras, higiénicas y apropiadas para la actividad pedagógica.**
- **Plantilla de personal directivo y docente con el perfil que establece la norma de la SEP.**
- **En lo que toca a los estudios de nivel medio superior y superior para la formación laboral, la escuela puede hacer una propuesta de planes y programas de estudios, y la SEP analiza si procede o no el plan o programa propuesto, para que sea impartido.**

De acuerdo con el director de Incorporación y Revalidación de la SEP, Ángel Andrade Rodríguez, nuestro sistema educativo es muy amplio, ya que existen en México más de cinco mil planes y programas de estudios para la educación superior. Sin embargo, manifiesta que se requiere de una orientación adecuada a la hora de escoger una carrera, "porque hoy en día no es recomendable que todos necesariamente tengamos que encaminarnos hacia una formación de carácter profesional".

En cuanto a las carreras alternativas mencionadas en este artículo, la SEP ha recibido infinidad de solicitudes de instituciones para impartir también estos estudios, de manera que cuenten con validez oficial.

15 carreras alternativas

Lo que sigue es una muestra de distintas carreras alternativas o subprofesionales mencionadas por nuestros entrevistados. Las presentamos únicamente para ejemplificar un amplio panorama en el cual ni todas las universidades posibles son la UNAM y el Poli, ni todas las carreras son medicina o derecho, ni el único grado existente es el de licenciatura, ni las mejores opciones están en la Ciudad de México.

Así, damos los nombres de algunas escuelas estatales y otras particulares con sus respectivos teléfonos para que usted llame y se informe sobre la seriedad de la educación que se imparte (recomendación fundamental en el caso de las escuelas particulares), perfil del estudiante, objetivo y posibles requisitos. Algunas sólo cobran una pequeña inscripción y por lo demás son gratuitas, mientras que otras tienen colegiaturas mensuales que llegan a los $5,000 pesos. Unas duran apenas 8 meses y otras requieren de hasta 8 años de estudio. Las opciones son amplísimas. Finalmente, de acuerdo con lo que dicen los estudiantes que han optado por estas propuestas, lo más importante al elegir una carrera o profesión, es atreverse a elegir aquello que en realidad les apasiona en la vida.

Foto Archivo

Licenciado en actuación

Perfil del estudiante: Aptitud creativa propia de la literatura, expresividad mímica, correcta dicción, sensibilidad dramática, fuerza cómica, habilidad para captar y entender distintas personalidades.
Objetivo: Desarrollar técnicamente las aptitudes de los jóvenes con talento teatral y proporcionarles una firme base cultural para formar actores capaces de revivir una expresión directa y total mediante gestos, voz, palabra y acción.
Posibles requisitos: Aprobar todos los exámenes de admisión en las diferentes etapas de conocimientos generales, psicométrico y foniátrico (de voz); bachillerato terminado (promedio mínimo de 8) y disponibilidad de tiempo.

Algunas escuelas: Escuela Nacional de Arte Teatral del INBA, tel. 1253-9400, ext. 1304; CEA Televisa, tel. 5728-3682; M&M Estudio, tel. 5535-2236; CEFAC TV Azteca, tel. 3099-5053 (todas en el D. F.) • Universidad Veracruzana, tel. 01(228)842-1700 • Universidad Autónoma de San Luis Potosí, tel. 01(444)826-2499.

Diplomado de escritor

Perfil del estudiante: Capacidad de pensamiento analítico, observación y pensamiento abstracto; buena memoria verbal, facilidad de expresión verbal y escrita, empatía, sociabilidad, capacidad filológica y aptitud auditivo-fonética.
Objetivo: Formar escritores profesionales para desenvolverse en cualquier género de escritura, como novela, cuento, ensayo, crónica, guión de cine, teatro, radio y televisión.
Posibles requisitos: Llevar un trabajo literario (cuento, novela, teatro, crónica o poesía) de tres cuartillas máximo, trabajar una hora en la escuela para desarrollar un tema de cualquier género literario, llevar una fotografía tamaño infantil, y presentarse a entrevista con el director de la escuela y otra con un maestro.

Algunas escuelas: Escuela de Escritores de la Sociedad General de Escritores de México (SOGEM), en el D. F., tels. 5688-2316 y 5688-2314 (después de las 5:00 p. m.); Colima, tel. 01(312)314-8283; Guadalajara, tel. 01(33)3616-3763; Puebla, tel. 01(222) 246-3329; San Luis Potosí, tel. 01(444)825-0182; Coahuila, tel. 01(871)725-2144.

Foto Archivo

Foto Archivo

Licenciado en educación física

Perfil del estudiante: Excelente coordinación motriz, precisión verbal, mente organizada, capacidad de análisis, iniciativa personal, percepción de espacios y volúmenes, adaptabilidad a diversos ambientes, resistencia física, integridad moral, sentido de autoridad, sentido de organización y coordinación en equipo.

Objetivo: El deporte como actividad humana entraña aspectos bastante complejos en lo que se refiere a su práctica. Por tanto, el profesionista dedicado al deporte debe atender aspectos educativos, éticos y físicos de cada uno de ellos; se puede decir que el objetivo profesional es despertar las aptitudes y el interés para la actividad física, necesaria e importante en las zonas urbanas, para complementar el desarrollo, la salud y el bienestar social.

Posibles requisitos: Bachillerato concluido (promedio mínimo de 7.5), aprobar los exámenes de conocimientos generales, así como exámenes físicos y médicos, y entrevista de orientación vocacional.

Algunas escuelas: Escuela Superior de Educación Física, tel. 5519-5064 (Ciudad de México); Chiapas, edunorm@prodigy.net.mx; Jalisco, esefjal@mexico.com; Estado de México, enef002@todito.com.e.d; Sonora, enef@cepes.org; Tlaxcala, eeftlax@septlax.gob.mx

Foto José Rodríguez

Estilista

Perfil del estudiante: Interesados en el mundo de la belleza a través de la peluquería, creativos, innovadores y con buen gusto.

Objetivos: Crear profesionales dentro del ramo de la peluquería, con un nivel de excelencia y capaces de competir con los mejores del mundo.

Posibles requisitos: Identificación oficial, comprobante de domicilio y tres fotografías tamaño infantil a color.

Algunas escuelas: Escuela de Estilismo Joss Claude y Bellver, tels. 5536-4493 y 94; Instituto Maurer, tel. 5512-1031; Instituto de Estilistas de Manuel Yoldi, tels. 5510-1741 y 5510-1821 (las tres en la Ciudad de México y Joss Claude también en Monterrey) • Instituto de Belleza "Arte" en Tuxtla Gutiérrez, Chis., tel. 01(961)616-2052 • Instituto Nacional de Estética y Cosmetología en Chihuahua, Chih., tel. 01(656)648-2124 • Instituto de Especialidades Estetocosméticas en Aguascalientes, Ags., tel. 01(449) 978-2262 • Centro de Estudios Profesionales Guadalajara, A. C. (www.institutoscep.com) en Guadalajara, Jal., tel. 01(33)3614-2114

Foto José Rodríguez

Futbolista

Perfil del estudiante: Buena condición física y de salud, disponibilidad de tiempo, tenacidad, perseverancia y gusto por el futbol.

Objetivo: La formación de un futbolista a nivel no sólo técnico, sino mental, para hacerlo conciente de que su actividad será ejemplo para muchos.

Posibles requisitos: Tener entre 13 y 20 años, certificado de estudios, certificado médico, fotografías tamaño infantil, acta de nacimiento y copia del CURP.

Algunas escuelas: Centro de Formación Cruz Azul, 5675-1133; Pumas, tel. 5665-5775; América, tel. 5599-2114 (las tres en la Ciudad de México); Guadalajara, tel. 01(33)3131-0669 • Escuelas del Club de Futbol Pachuca (www.tuzos.com.mx), en Pachuca, Hgo., tel. 01(771) 717-0400 • Escuelas de futbol para mujeres Andrea's Soccer, A. C. (www.andreassoccer.homestead.com) en el D. F., tel. 01(55)5696-5838; en Guadalajara, tel. 01(33)3817-5090; en Puebla, tel. 01(222)868-3246 • Escuelas del Club Atlas de Guadalajara (www.atlas.com.mx), en Guadalajara, Jal., tel. 01(33)3689-3249

Licenciado en estudios cinematográficos

Perfil del estudiante: Debe ser sensible al desarrollo de la observación directa de hechos y fenómenos, y ser capaz de relacionarlos como partes de una misma realidad. Es necesario desarrollar la capacidad para crear y relatar con la imagen y el sonido; la carrera persigue la formación de un profesional que crea, investiga, obtiene recursos y es capaz de criticar su trabajo y de insertar su producción en el contexto social.

Objetivos: Fomentar cineastas de alto nivel profesional en las áreas técnicas y artísticas de cinefotografía, producción, sonido, edición, guión y realización, en el marco de una concepción integral del quehacer y del lenguaje cinematográficos.

Posibles requisitos: 18 años cumplidos, bachillerato o equivalente, disponibilidad de tiempo completo, firmar el reglamento interno de la escuela, 80% de inglés, una carta dirigida al consejo de admisión donde el aspirante explique por qué desea estudiar cine y aprobar el examen de conocimientos generales.

Algunas escuelas: Centro de Capacitación Cinematográfica (CCC), tel. 1253-9490, ext. 1812; Centro Universitario de Estudios Cinematográficos (CUEC), tels. 5682-8085 y 5682-9059 (ambas en la Ciudad de México) • Universidad del Cine (www.35cine.com) en Monterrey, tel. 01(81)8343-1474; en Guadalajara, tels. 01(33)5585-5024 y 5585-5230; en Guanajuato y Tijuana, tel. 01-800-771-7000; en Puebla, tel. 01(222)240-4137 • Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de Arte Arquitectura y Diseño (www.cuaad.udg.mx), tel. 01(33)3613-2368

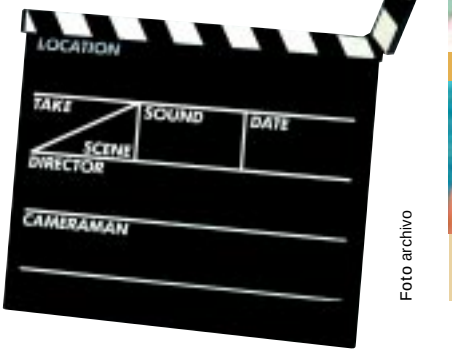


Foto archivo

Foto Archivo

¿Qué piensan los estudiantes "alternativos"?

José Miguel Ruiz Zamarrita, 19 años

Desde la secundaria ya sabía que quería ser músico. Lo decidí cuando vino a México un grupo de música barroca que se llama *La Petit Bande*, y me dije: "esto es lo que realmente quiero". Desde entonces no he tenido una sola duda. La sobresaturación de carreras se debe a que gran parte de las personas eligen las carreras tradicionales sólo porque son las más comunes, en vez de encontrar su verdadera vocación y su pasión en la vida. La sociedad necesita lo mismo del señor que vende tarjetas de teléfono como de los abogados, artistas y deportistas.

Marlene Lorenzana Reséndiz, 22 años

Es difícil sentir que no has sido aceptada por alguna institución y que no podrás alcanzar lo que querías en donde tú querías, pero eso no quiere decir que no haya muchas otras oportunidades o escuelas para las que uno sea bueno. Yo iba ya en quinto semestre de la carrera de economía en el ITAM cuando, en una comida que hicimos en casa de unos amigos, me di cuenta de que mi verdadera profesión era la gastronomía, un área donde el mercado laboral cada vez se abre más.

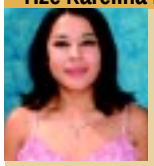
Salvador Guillén Jiménez, 23 años

Al año de estudiar psicología me tocó la huelga de la UNAM y tuve que tomar clases extramuros. Yo sentía que así no estaba recibiendo una buena educación, y me cambié a restauración. Aquí el mercado de trabajo es tan difícil como en otras carreras, pero si eres bueno puedes ganar bien. Esta carrera es una opción real porque en México tenemos mucho patrimonio prehispánico y colonial que necesita ser atendido, y muchas veces faltan restauradores.

Adel Fabila Mena, 24 años

En cuarto semestre de economía, en el ITAM, me pregunté cuándo iba a llegar el día en que por fin me gustara lo que estaba estudiando. Entonces me decidí y me cambié a la carrera de diseño de interiores. Yo pude llegar a ser una economista medianamente feliz, sin embargo no sabía qué infeliz era en economía hasta que llegué a diseño de interiores.

Yize Karelina López Bengoa, 23 años



Intenté dos veces ingresar a la carrera de diseño en la UNAM, sin lograrlo. Así que decidí entrar a un curso de fotografía. Eso cambió mi vida, porque desde ese momento supe que la lente era lo mío. Sé que el campo de trabajo no es tan basto, pero me ilusiona saber que ya encontré mi verdadera pasión. Para mí lo difícil es encontrar lo que uno quiere ser y luchar por lo que quiere. Yo sueño con ser fotógrafa de la *National Geographic*.

Fotos José Rodríguez

Foto José Rodríguez

Licenciado en artes plásticas y visuales

Perfil del estudiante: Habilidad para el dibujo, destreza para reproducir formas visibles y para diferenciar colores, capacidad para apreciar volúmenes, habilidad manual, sensibilidad ante las obras artísticas y sus diferentes manifestaciones en el transcurso del tiempo, así como un profundo interés por su estudio.
Objetivo: Buscar la plena realización vocacional del estudiante, procurando alcanzar el dominio de las diversas técnicas en el área pictórica, escultórica y de grabado.
Posibles requisitos: Certificado de bachillerato con promedio mínimo de 7.0 y acta de nacimiento.

Algunas escuelas: Escuela Nacional de Pintura, Escultura y Grabado "La Esmeralda", del INBA, tel. 1253-9400; Claustro de Sor Juana, tel. 5130-3300 (ambas en la Ciudad de México) • Instituto Allende (www.instituto-allende.gob.mx) en San Miguel de Allende, Gto., tel. 01 (415)152-0190 • Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Escuela Popular de Bellas Artes (www.ccu.umich.mx/univ/lic/ba-artes-visuales.html), tel. 01(443)312-0984 • Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de Arte Arquitectura y Diseño (www.cuaad.udg.mx), tel. 01(33)3613-2368

Foto José Rodríguez

Licenciado en instrumentación

Perfil del estudiante: Memoria auditiva, capacidad para diferenciar sonidos, aptitudes para reproducir formas musicales, juicio estético, imaginación e intuición musical.
Objetivo: La interpretación fiel y limpia de las obras musicales, imprimiendo sensibilidad y talento personal en el uso de los instrumentos. El alumno se especializará en el instrumento de su preferencia.
Posibles requisitos: Aprobar exámenes de admisión de especialidad, conocimientos teórico-musicales y valoración psicométrica; constancia de estudios de bachillerato, y saber solfeo y armonía.

Algunas escuelas: Escuela Superior de Música del Centro Nacional de las Artes (INBA), tel. 1253-9400, ext. 1600 y 1606; Gmartell, tel. 5689-9989 (ambas en la Ciudad de México) • Universidad Autónoma de Nuevo León, tel. 8349-0870 • Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de Arte Arquitectura y Diseño (www.cuaad.udg.mx), tel. 01(33)3613-2368 • Universidad Autónoma de Querétaro (www.uaq.mx) • Conservatorio de las Rosas en Morelia, Mich., tel. 01(443)312-1864.

Foto Archivo

Licenciado en turismo

Perfil del estudiante: Capacidad de análisis, de pensamiento abstracto, persuasiva y para los idiomas; adaptabilidad, sociabilidad, serenidad de juicio e integridad moral.
Objetivo: El profesional en turismo tiene ante sí la responsabilidad de difundir las ventajas en el orden cultural, comercial, científico y recreativo de nuestras diversas zonas geográficas, de atraer fuertes conjuntos turísticos, y de mantener estrecha vigilancia para la seguridad, expansión y economía de los grupos o individuos.
Posibles requisitos: Certificado de secundaria y preparatoria, CURP, cuatro fotografías y acta de nacimiento.

Algunas escuelas: Escuela de Turismo César Ritz, tel. 5564-1263; Escuela Mexicana de Turismo, tel. 5535-5620 (ambas en la Ciudad de México) • Instituto Tecnológico de Cancún (www.itcancun.edu.mx) en Cancún, Q. R., tel. 01(998)880-7432 • Instituto de Estudios Superiores del Golfo de México, campus Oaxaca (www.ugm.edu.mx), tel., (951)549-0017 • Universidad Autónoma de Fresnillo (www.uaf.mx), en Fresnillo, Zac., tel., 01(493)932-3830

Fotógrafo

Foto Archivo

Perfil del estudiante: Retentiva visual, capacidad para reproducir formas visuales y para diferenciar colores, habilidad para apreciar volúmenes, habilidad manual, imaginación creativa e intuición.
Objetivo: Formar profesionales de la lente para que capten en un solo instante la magia de los hechos que nos rodean y que quedarán plasmados para siempre, así como atender a las necesidades específicas de los fotógrafos y los técnicos de la imagen.
Posibles requisitos: Contar con una cámara manual de 35 mm, comprobante de domicilio, entrevista con algún profesor de la escuela (excepto en el nivel básico) y presentar un portafolio con un mínimo de 10 imágenes.

Algunas escuelas: Centro de la Imagen, tel. 9172-4724, ext. 117; Colegio Americano de Fotografía, tel. 5574-0398; Escuela de Fotografía George Eastman, tel. 5566-9941 (las tres en la Ciudad de México) • Universidad Veracruzana, tel. (228) 842-1700 • Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de Arte Arquitectura y Diseño (www.cuaad.udg.mx), tel., 01(33)3613-2368; Centro de Arte Audiovisual (carrera), en Guadalajara, Jal., tel., 01(33)3615-8470 • Fábrica de Imágenes (cursos y talleres) en Morelia, Mich., tel. 01(443)317-4165 • Centro Integral de Fotografía (diplomado y talleres) en Puebla, Pue., tel. 01(222)240-6408.

Licenciado en gastronomía

Foto Archivo

Perfil del estudiante: Debe dominar distintas áreas de conocimiento como son administración, idiomas, leyes, economía, nutrición, tener estabilidad económica y, además, ser artista, tener técnica y sazón.
Objetivo: Formar profesionales capaces de desarrollarse en la industria de servicios de alimentos y bebidas, realizando funciones de planeación, administración y operación de la producción de alimentos.
Posibles requisitos: Bachillerato terminado, examen médico, examen de admisión, acta de nacimiento y dos fotografías tamaño infantil.

Algunas escuelas: Claustro de Sor Juana, tel. 5595-8563, 5681-3266 y 8503-8800; Centro de Estudios Superiores de San Ángel (CESSA), 5595-8563; Instituto Tecnológico Restaurantero, tel. 5338-5936 y 5338-7927; Escuela de Gastronomía Westbridge University, tel. 5601-8280 y 5601-5835 (las cuatro en la Ciudad de México) • Instituto Club Gourmet, en Puebla, Pue., tel. 01(222)243-2716 • Politécnico de Guanajuato, Escuela de Gastronomía (www.poligto.com.mx), tel. 01(477)470-1888 y 779-6395 • Escuela Culinaria Internacional (www.ecogastronomia.com) en Zapopan, Jal., tel. 01(33)3642-3433), y en Toluca, Edo. de Mex., tel. 01(722)219-2303

Foto Archivo

Licenciado en terapia física

Perfil del estudiante: Gusto por el trato con la gente, paciencia, sensibilidad, conocimiento del cuerpo humano y vocación de ayuda a los demás.
Objetivo: Adquirir las destrezas y habilidades necesarias para la óptima ejecución de los medios de terapia físicos que se requieren para tratar de sanar diferentes lesiones o traumas en el cuerpo humano y poder, así, reintegrar al paciente a la sociedad.
Posibles requisitos: Certificado de bachillerato y secundaria, y acta de nacimiento.

Algunas escuelas: Escuela de Terapia Física del DIF, tel. 3003-2200, ext. 6753; Escuela de Fisioterapia, tel. 5230-8099 (ambas en la Ciudad de México) • Universidad Autónoma del Estado de México, Facultad de Medicina (www.uaemex.mx/fmedicina/), tel. 01(55)217-3552 y 217-4831 • Escuela de Terapia Física "Dr. Alfonso Tohen Zamudio" en Quintana Roo, tel. 01(983)832-0408 • Instituto de Desarrollo Humano (www.idh.chiapas.gob.mx) en Chiapas.

Foto Archivo

Licenciado en diseño de interiores

Perfil del estudiante: Conocimiento y manejo de los diferentes tipos de materiales y sus características para ser utilizados óptimamente en la ambientación y creación de espacios. Ser una persona creativa, con capacidad de trabajo intenso y gratificante, organizada, dinámica y con grandes talentos por desarrollar.

Objetivo: Crear espacios agradables, funcionales y armónicos para ser utilizados por el ser humano, adaptando las construcciones y diseñando los mobiliarios, accesorios y ambientes necesarios con base en conocimientos arquitectónicos y de diseño industrial.

Posibles requisitos: Aprobar los exámenes de admisión manual y psicológico, presentar original y copia del acta de nacimiento, certificado de secundaria y preparatoria y dos fotos tamaño infantil en blanco y negro.

Algunas escuelas: Universidad Motolinia, tel. 5568-0559 y 5568-4361; Centro Universitario de Comunicación, tel. 5604-9028 (ambas en el D. F.) • Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de Arte Arquitectura y Diseño (www.cuaad.udg.mx), tel. 01(33)3613-2368 • Universidad Autónoma de Aguascalientes (www.uaa.mx), tel. 01(449)910-7422 • Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (www.uacj.mx), tel. 01(656) 688-2100 al 09 • Universidad del Noroeste (www.une.edu.mx), en Tampico, Tamps., tel. 01(833)228-1182

Foto Roberto Paz

Licenciado en moda y creación

Perfil del estudiante: Habilidad para captar formas y partes, capacidad inventiva, habilidad manual (movimientos amplios y finos), de observación y análisis, y sentido de percepción de volúmenes y colores.

Objetivo: Por medio de ideas personales desarrolladas como productos y publicitadas ampliamente, no seguir tendencias sino tratar de generarlas; tal es el diseño entendido como un arte generador de patrones de cultura. Se busca también que el alumno pueda establecer su propio negocio de manera independiente.

Posibles requisitos: Acta de nacimiento original, certificado de preparatoria, fotografías tamaño infantil, comprobante de domicilio, aprobar examen de conocimientos generales y otro creativo, presentar carta de motivación y entrevista con algún maestro de la escuela.

Algunas escuelas: Instituto de Estudios Superiores de Moda de la Casa de Francia, tel. 5514-2594 y 5514-2595; Avant-Garde Art et Dessin, tel. 5365-7779; Academia de Diseño y Moda, tel. 5378-0439; Centro de Estudios de Diseño y Arte, 5557-7149 (las cuatro en la Ciudad de México) • Universidad Mexicana, plantel Veracruz (www.unimes.ed.mx), tel. 01(229)932-3916 y 01-800-282-0101 • Instituto Tecnológico de Diseño de Modas, A .C. en Irapuato, Gto., tel. 01(462)626-1392 • Instituto de Arte "Bribiesca", A. C. (www.bribiesca.edu.mx) en Guadalajara, Jal., tel. 01(33)3615-0129

¿Dónde buscar?

Para mayor información sobre las posibles carreras alternativas existentes en diversas partes de la República, contacte a la SEP en el correo electrónico: www.telsep@sep.gob.mx, o bien en buzesco@sep.gob.mx. Para saber si la carrera de su interés tiene validez oficial, puede marcar al buzón escolar: 5328-1057 y al TELSEP: 5723-6688, además de la página de internet www.sep.gob.mx.

Foto Archivo

Licenciado en conservación y restauración de bienes culturales muebles

Perfil del estudiante: Disponibilidad de tiempo, serenidad de juicio, habilidad manual, sentido de colaboración, y capacidad de pensamiento analítico y abstracto.
Objetivo: La formación de profesionales que se dediquen a la planeación y ejecución de operaciones de conservación y restauración de los bienes culturales muebles que integran el patrimonio cultural de la Nación.
Posibles requisitos: Certificado de preparatoria, copia del acta de nacimiento, dos fotografías tamaño infantil. Si son extranjeros 330 dólares y constancia del idioma español.

Algunas escuelas: Escuela de Restauración, Conservación y Museografía "Manuel del Castillo Negrete" del INAH, tel. 5604-5163, ext. 121 (Ciudad de México); Jalisco, Escuela de Conservación y Restauración de Occidente, tel. (474) 3617-1409.

▶ Viene de la página 45

de los grandes centros de enseñanza superior", asevera por su parte Jesús González Schmal –quien participó en la reforma del Artículo 3 constitucional–, y añade que los padres deben romper con ese mito y saber que, como en el caso de Ana, para los jóvenes no se acaba la vida: "Hay infinidad de trabajo siempre y cuando no se hagan falsas ilusiones, porque muchas veces una persona con preparación técnica tiene más ofertas de trabajo y más atractivos económicos que un desempleado con doctorado".

Las alternativas

De acuerdo con los diferentes investigadores consultados, los jóvenes también pueden optar por carreras alternativas o por carreras subprofesionales, y convertirse en gastrónomos, maestros de educación física, actores, escritores, estilistas, traductores, bailarines, músicos, cineastas, futbolistas, diseñadores de modas, licenciados en turismo, fotógrafos, decoradores de interiores, licenciados en artes plásticas y fisioterapeutas, entre otras profesiones.

Para Guevara Niebla, quien también dirige la revista *Educación 2001*, estas carreras pueden funcionar como una salida. Asegura que, por ejemplo, "los maestros de educación física se necesitan masivamente en el país, pues su cantidad es irrisoria frente a las necesidades que el sistema requiere. Hay 15 millones de primarias, 7 millones de secundarias y 22 millones de muchachos que requieren maestros de educación física".

Y aunque para el diputado Juan Pérez Medina, secretario de la Comisión de Educación de la Cámara de Diputados, a pesar de que estas carreras pueden ayudar a los jóvenes, la propuesta es muy limitada, a juicio de González Schmal estas carreras alternativas tienen un importante potencial de demanda laboral: "Muchas veces quien puede cubrir este tipo de trabajos tiene más posibilidades de conseguir un trabajo dignamente remunerado que el licenciado o médico que en realidad no tiene una posibilidad de ocupación retribuida".

El investigador también reitera que hay una demanda insatisfecha de carreras como estilista, profesores de educación física, actores, traductores, etc., que sólo hay que tener cuidado con la calidad de la educación recibida, y que haya una clara concordancia con la demanda de trabajo; en muchas ocasiones, añade, "estas carreras resultan más atractivas para un joven que las carreras tradicionales".

Al respecto, de nuevo Pérez Medina no concuerda con esta idea y dice que a excepción de la profesión de educación física, el resto de las carreras alternativas son posibilidades que están en función del mercado laboral y que éste no es muy amplio: "Creo que lo que hay que hacer es planificar el desarrollo del país de otra manera. En lo personal, considero que estas carreras serán por lo general complementarias y no básicas para el mercado de trabajo, mucho menos para el desarrollo nacional".

Por su parte, Alicia López Campos aclara que si se considera la diferencia de niveles entre estas carreras y las tradicionales, es un hecho que estas nuevas carreras se ven vinculadas con las necesidades que en este momento la sociedad establece como importantes: "Se podría afirmar que les va a generar un campo laboral que hasta hace algún tiempo era subestimado, subvalorado y que puede convertirse en un campo de trabajo con una buena remuneración".

Al final, González Schmal da aliento a las nuevas generaciones al considerar que sí hay futuro porque hay necesidad de gente especializada en una serie de rangos medios que no se cubren por falta de personal preparado para esas especialidades.

Fuentes Entrevista con Ángel Andrade Rodríguez, director de incorporación y revalidación de la SEP • Gilberto Guevara Niebla, profesor de tiempo completo del Colegio de Pedagogía de la UNAM y autor del libro *El saber y el poder* • Jesús González Schmal, profesor de la Universidad Saleciana • diputado federal del PRD Juan Pérez Medina, Secretario de la Comisión de Educación de la Cámara de Diputados • Alicia Angélica López Campos, coordinadora de la carrera de Pedagogía de la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM • Oficinas de prensa de IPN, UNAM, UAM, ANUIES, SEP e INEGI • Sondeo de todas las escuelas publicadas en este reportaje • Rogelio Oliver, *Elección de carrera*, Limusa, 1991

Foto Archivo

Licenciado en educación física

Perfil del estudiante: Excelente coordinación motriz, precisión verbal, mente organizada, capacidad de análisis, iniciativa personal, percepción de espacios y volúmenes, adaptabilidad a diversos ambientes, resistencia física, integridad moral, sentido de autoridad, sentido de organización y coordinación en equipo.

Objetivo: El deporte como actividad humana entraña aspectos bastante complejos en lo que se refiere a su práctica. Por tanto, el profesionista dedicado al deporte debe atender aspectos educativos, éticos y físicos de cada uno de ellos; se puede decir que el objetivo profesional es despertar las aptitudes y el interés para la actividad física, necesaria e importante en las zonas urbanas, para complementar el desarrollo, la salud y el bienestar social.

Posibles requisitos: Bachillerato concluido (promedio mínimo de 7.5), aprobar los exámenes de conocimientos generales, así como exámenes físicos y médicos, y entrevista de orientación vocacional.

Algunas escuelas: Escuela Superior de Educación Física, tel. 5519-5064 (Ciudad de México); Chiapas, edunorm@prodigy.net.mx; Jalisco, esefjal@mexico.com; Estado de México, enef002@todito.com.e.d; Sonora, enef@cepes.org; Tlaxcala, eeftlax@septlax.gob.mx

Foto José Rodríguez

Estilista

Perfil del estudiante: Interesados en el mundo de la belleza a través de la peluquería, creativos, innovadores y con buen gusto.

Objetivos: Crear profesionales dentro del ramo de la peluquería, con un nivel de excelencia y capaces de competir con los mejores del mundo.

Posibles requisitos: Identificación oficial, comprobante de domicilio y tres fotografías tamaño infantil a color.

Algunas escuelas: Escuela de Estilismo Joss Claude y Bellver, tels. 5536-4493 y 94; Instituto Maurer, tel. 5512-1031; Instituto de Estilistas de Manuel Yoldi, tels. 5510-1741 y 5510-1821 (las tres en la Ciudad de México y Joss Claude también en Monterrey) • Instituto de Belleza "Arte" en Tuxtla Gutiérrez, Chis., tel. 01(961)616-2052 • Instituto Nacional de Estética y Cosmetología en Chihuahua, Chih., tel. 01(656)648-2124 • Instituto de Especialidades Estetocosméticas en Aguascalientes, Ags., tel. 01(449) 978-2262 • Centro de Estudios Profesionales Guadalajara, A. C. (www.institutoscep.com) en Guadalajara, Jal., tel. 01(33)3614-2114

Foto José Rodríguez

Futbolista

Perfil del estudiante: Buena condición física y de salud, disponibilidad de tiempo, tenacidad, perseverancia y gusto por el futbol.

Objetivo: La formación de un futbolista a nivel no sólo técnico, sino mental, para hacerlo conciente de que su actividad será ejemplo para muchos.

Posibles requisitos: Tener entre 13 y 20 años, certificado de estudios, certificado médico, fotografías tamaño infantil, acta de nacimiento y copia del CURP.

Algunas escuelas: Centro de Formación Cruz Azul, 5675-1133; Pumas, tel. 5665-5775; América, tel. 5599-2114 (las tres en la Ciudad de México); Guadalajara, tel. 01(33)3131-0669 • Escuelas del Club de Futbol Pachuca (www.tuzos.com.mx), en Pachuca, Hgo., tel. 01(771) 717-0400 • Escuelas de futbol para mujeres Andrea's Soccer, A. C. (www.andreassoccer.homestead.com) en el D. F., tel. 01(55)5696-5838; en Guadalajara, tel. 01(33)3817-5090; en Puebla, tel. 01(222)868-3246 • Escuelas del Club Atlas de Guadalajara (www.atlas.com.mx), en Guadalajara, Jal., tel. 01(33)3689-3249

Licenciado en estudios cinematográficos

Perfil del estudiante: Debe ser sensible al desarrollo de la observación directa de hechos y fenómenos, y ser capaz de relacionarlos como partes de una misma realidad. Es necesario desarrollar la capacidad para crear y relatar con la imagen y el sonido; la carrera persigue la formación de un profesional que crea, investiga, obtiene recursos y es capaz de criticar su trabajo y de insertar su producción en el contexto social.

Objetivos: Fomentar cineastas de alto nivel profesional en las áreas técnicas y artísticas de cinefotografía, producción, sonido, edición, guión y realización, en el marco de una concepción integral del quehacer y del lenguaje cinematográficos.

Posibles requisitos: 18 años cumplidos, bachillerato o equivalente, disponibilidad de tiempo completo, firmar el reglamento interno de la escuela, 80% de inglés, una carta dirigida al consejo de admisión donde el aspirante explique por qué desea estudiar cine y aprobar el examen de conocimientos generales.

Algunas escuelas: Centro de Capacitación Cinematográfica (CCC), tel. 1253-9490, ext. 1812; Centro Universitario de Estudios Cinematográficos (CUEC), tels. 5682-8085 y 5682-9059 (ambas en la Ciudad de México) • Universidad del Cine (www.35cine.com) en Monterrey, tel. 01(81)8343-1474; en Guadalajara, tels. 01(33)5585-5024 y 5585-5230; en Guanajuato y Tijuana, tel. 01-800-771-7000; en Puebla, tel. 01(222)240-4137 • Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de Arte Arquitectura y Diseño (www.cuaad.udg.mx), tel. 01(33)3613-2368

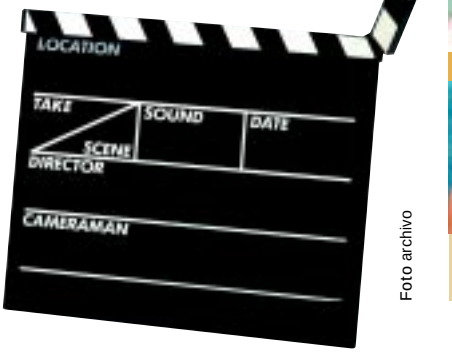


Foto archivo

Foto Archivo

¿Qué piensan los estudiantes "alternativos"?

José Miguel Ruiz Zamarrita, 19 años

Desde la secundaria ya sabía que quería ser músico. Lo decidí cuando vino a México un grupo de música barroca que se llama *La Petit Bande*, y me dije: "esto es lo que realmente quiero". Desde entonces no he tenido una sola duda. La sobresaturación de carreras se debe a que gran parte de las personas eligen las carreras tradicionales sólo porque son las más comunes, en vez de encontrar su verdadera vocación y su pasión en la vida. La sociedad necesita lo mismo del señor que vende tarjetas de teléfono como de los abogados, artistas y deportistas.

Marlene Lorenzana Reséndiz, 22 años

Es difícil sentir que no has sido aceptada por alguna institución y que no podrás alcanzar lo que querías en donde tú querías, pero eso no quiere decir que no haya muchas otras oportunidades o escuelas para las que uno sea bueno. Yo iba ya en quinto semestre de la carrera de economía en el ITAM cuando, en una comida que hicimos en casa de unos amigos, me di cuenta de que mi verdadera profesión era la gastronomía, un área donde el mercado laboral cada vez se abre más.

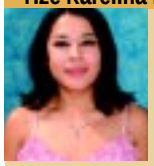
Salvador Guillén Jiménez, 23 años

Al año de estudiar psicología me tocó la huelga de la UNAM y tuve que tomar clases extramuros. Yo sentía que así no estaba recibiendo una buena educación, y me cambié a restauración. Aquí el mercado de trabajo es tan difícil como en otras carreras, pero si eres bueno puedes ganar bien. Esta carrera es una opción real porque en México tenemos mucho patrimonio prehispánico y colonial que necesita ser atendido, y muchas veces faltan restauradores.

Adel Fabila Mena, 24 años

En cuarto semestre de economía, en el ITAM, me pregunté cuándo iba a llegar el día en que por fin me gustara lo que estaba estudiando. Entonces me decidí y me cambié a la carrera de diseño de interiores. Yo pude llegar a ser una economista medianamente feliz, sin embargo no sabía qué infeliz era en economía hasta que llegué a diseño de interiores.

Yize Karelina López Bengoa, 23 años



Intenté dos veces ingresar a la carrera de diseño en la UNAM, sin lograrlo. Así que decidí entrar a un curso de fotografía. Eso cambió mi vida, porque desde ese momento supe que la lente era lo mío. Sé que el campo de trabajo no es tan basto, pero me ilusiona saber que ya encontré mi verdadera pasión. Para mí lo difícil es encontrar lo que uno quiere ser y luchar por lo que quiere. Yo sueño con ser fotógrafa de la *National Geographic*.

Fotos José Rodríguez

Foto José Rodríguez

Licenciado en artes plásticas y visuales

Perfil del estudiante: Habilidad para el dibujo, destreza para reproducir formas visibles y para diferenciar colores, capacidad para apreciar volúmenes, habilidad manual, sensibilidad ante las obras artísticas y sus diferentes manifestaciones en el transcurso del tiempo, así como un profundo interés por su estudio.
Objetivo: Buscar la plena realización vocacional del estudiante, procurando alcanzar el dominio de las diversas técnicas en el área pictórica, escultórica y de grabado.
Posibles requisitos: Certificado de bachillerato con promedio mínimo de 7.0 y acta de nacimiento.

Algunas escuelas: Escuela Nacional de Pintura, Escultura y Grabado "La Esmeralda", del INBA, tel. 1253-9400; Claustro de Sor Juana, tel. 5130-3300 (ambas en la Ciudad de México) • Instituto Allende (www.instituto-allende.gob.mx) en San Miguel de Allende, Gto., tel. 01 (415)152-0190 • Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Escuela Popular de Bellas Artes (www.ccu.umich.mx/univ/lic/ba-artes-visuales.html), tel. 01(443)312-0984 • Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de Arte Arquitectura y Diseño (www.cuaad.udg.mx), tel. 01(33)3613-2368

Foto José Rodríguez

Licenciado en instrumentación

Perfil del estudiante: Memoria auditiva, capacidad para diferenciar sonidos, aptitudes para reproducir formas musicales, juicio estético, imaginación e intuición musical.
Objetivo: La interpretación fiel y limpia de las obras musicales, imprimiendo sensibilidad y talento personal en el uso de los instrumentos. El alumno se especializará en el instrumento de su preferencia.
Posibles requisitos: Aprobar exámenes de admisión de especialidad, conocimientos teórico-musicales y valoración psicométrica; constancia de estudios de bachillerato, y saber solfeo y armonía.

Algunas escuelas: Escuela Superior de Música del Centro Nacional de las Artes (INBA), tel. 1253-9400, ext. 1600 y 1606; Gmartell, tel. 5689-9989 (ambas en la Ciudad de México) • Universidad Autónoma de Nuevo León, tel. 8349-0870 • Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de Arte Arquitectura y Diseño (www.cuaad.udg.mx), tel. 01(33)3613-2368 • Universidad Autónoma de Querétaro (www.uaq.mx) • Conservatorio de las Rosas en Morelia, Mich., tel. 01(443)312-1864.

Foto Archivo

Licenciado en turismo

Perfil del estudiante: Capacidad de análisis, de pensamiento abstracto, persuasiva y para los idiomas; adaptabilidad, sociabilidad, serenidad de juicio e integridad moral.
Objetivo: El profesional en turismo tiene ante sí la responsabilidad de difundir las ventajas en el orden cultural, comercial, científico y recreativo de nuestras diversas zonas geográficas, de atraer fuertes conjuntos turísticos, y de mantener estrecha vigilancia para la seguridad, expansión y economía de los grupos o individuos.
Posibles requisitos: Certificado de secundaria y preparatoria, CURP, cuatro fotografías y acta de nacimiento.

Algunas escuelas: Escuela de Turismo César Ritz, tel. 5564-1263; Escuela Mexicana de Turismo, tel. 5535-5620 (ambas en la Ciudad de México) • Instituto Tecnológico de Cancún (www.itcancun.edu.mx) en Cancún, Q. R., tel. 01(998)880-7432 • Instituto de Estudios Superiores del Golfo de México, campus Oaxaca (www.ugm.edu.mx), tel., (951)549-0017 • Universidad Autónoma de Fresnillo (www.uaf.mx), en Fresnillo, Zac., tel., 01(493)932-3830

Fotógrafo

Foto Archivo

Perfil del estudiante: Retentiva visual, capacidad para reproducir formas visuales y para diferenciar colores, habilidad para apreciar volúmenes, habilidad manual, imaginación creativa e intuición.
Objetivo: Formar profesionales de la lente para que capten en un solo instante la magia de los hechos que nos rodean y que quedarán plasmados para siempre, así como atender a las necesidades específicas de los fotógrafos y los técnicos de la imagen.
Posibles requisitos: Contar con una cámara manual de 35 mm, comprobante de domicilio, entrevista con algún profesor de la escuela (excepto en el nivel básico) y presentar un portafolio con un mínimo de 10 imágenes.

Algunas escuelas: Centro de la Imagen, tel. 9172-4724, ext. 117; Colegio Americano de Fotografía, tel. 5574-0398; Escuela de Fotografía George Eastman, tel. 5566-9941 (las tres en la Ciudad de México) • Universidad Veracruzana, tel. (228) 842-1700 • Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de Arte Arquitectura y Diseño (www.cuaad.udg.mx), tel., 01(33)3613-2368; Centro de Arte Audiovisual (carrera), en Guadalajara, Jal., tel., 01(33)3615-8470 • Fábrica de Imágenes (cursos y talleres) en Morelia, Mich., tel. 01(443)317-4165 • Centro Integral de Fotografía (diplomado y talleres) en Puebla, Pue., tel. 01(222)240-6408.

Licenciado en gastronomía

Foto Archivo

Perfil del estudiante: Debe dominar distintas áreas de conocimiento como son administración, idiomas, leyes, economía, nutrición, tener estabilidad económica y, además, ser artista, tener técnica y sazón.
Objetivo: Formar profesionales capaces de desarrollarse en la industria de servicios de alimentos y bebidas, realizando funciones de planeación, administración y operación de la producción de alimentos.
Posibles requisitos: Bachillerato terminado, examen médico, examen de admisión, acta de nacimiento y dos fotografías tamaño infantil.

Algunas escuelas: Claustro de Sor Juana, tel. 5595-8563, 5681-3266 y 8503-8800; Centro de Estudios Superiores de San Ángel (CESSA), 5595-8563; Instituto Tecnológico Restaurantero, tel. 5338-5936 y 5338-7927; Escuela de Gastronomía Westbridge University, tel. 5601-8280 y 5601-5835 (las cuatro en la Ciudad de México) • Instituto Club Gourmet, en Puebla, Pue., tel. 01(222)243-2716 • Politécnico de Guanajuato, Escuela de Gastronomía (www.poligto.com.mx), tel. 01(477)470-1888 y 779-6395 • Escuela Culinaria Internacional (www.ecogastronomia.com) en Zapopan, Jal., tel. 01(33)3642-3433), y en Toluca, Edo. de Mex., tel. 01(722)219-2303

Foto Archivo

Licenciado en terapia física

Perfil del estudiante: Gusto por el trato con la gente, paciencia, sensibilidad, conocimiento del cuerpo humano y vocación de ayuda a los demás.
Objetivo: Adquirir las destrezas y habilidades necesarias para la óptima ejecución de los medios de terapia físicos que se requieren para tratar de sanar diferentes lesiones o traumas en el cuerpo humano y poder, así, reintegrar al paciente a la sociedad.
Posibles requisitos: Certificado de bachillerato y secundaria, y acta de nacimiento.

Algunas escuelas: Escuela de Terapia Física del DIF, tel. 3003-2200, ext. 6753; Escuela de Fisioterapia, tel. 5230-8099 (ambas en la Ciudad de México) • Universidad Autónoma del Estado de México, Facultad de Medicina (www.uaemex.mx/fmedicina/), tel. 01(55)217-3552 y 217-4831 • Escuela de Terapia Física "Dr. Alfonso Tohen Zamudio" en Quintana Roo, tel. 01(983)832-0408 • Instituto de Desarrollo Humano (www.idh.chiapas.gob.mx) en Chiapas.

Foto Archivo

Licenciado en diseño de interiores

Perfil del estudiante: Conocimiento y manejo de los diferentes tipos de materiales y sus características para ser utilizados óptimamente en la ambientación y creación de espacios. Ser una persona creativa, con capacidad de trabajo intenso y gratificante, organizada, dinámica y con grandes talentos por desarrollar.

Objetivo: Crear espacios agradables, funcionales y armónicos para ser utilizados por el ser humano, adaptando las construcciones y diseñando los mobiliarios, accesorios y ambientes necesarios con base en conocimientos arquitectónicos y de diseño industrial.

Posibles requisitos: Aprobar los exámenes de admisión manual y psicológico, presentar original y copia del acta de nacimiento, certificado de secundaria y preparatoria y dos fotos tamaño infantil en blanco y negro.

Algunas escuelas: Universidad Motolinia, tel. 5568-0559 y 5568-4361; Centro Universitario de Comunicación, tel. 5604-9028 (ambas en el D. F.) • Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de Arte Arquitectura y Diseño (www.cuaad.udg.mx), tel. 01(33)3613-2368 • Universidad Autónoma de Aguascalientes (www.uaa.mx), tel. 01(449)910-7422 • Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (www.uacj.mx), tel. 01(656) 688-2100 al 09 • Universidad del Noroeste (www.une.edu.mx), en Tampico, Tamps., tel. 01(833)228-1182

Foto Roberto Paz

Licenciado en moda y creación

Perfil del estudiante: Habilidad para captar formas y partes, capacidad inventiva, habilidad manual (movimientos amplios y finos), de observación y análisis, y sentido de percepción de volúmenes y colores.

Objetivo: Por medio de ideas personales desarrolladas como productos y publicitadas ampliamente, no seguir tendencias sino tratar de generarlas; tal es el diseño entendido como un arte generador de patrones de cultura. Se busca también que el alumno pueda establecer su propio negocio de manera independiente.

Posibles requisitos: Acta de nacimiento original, certificado de preparatoria, fotografías tamaño infantil, comprobante de domicilio, aprobar examen de conocimientos generales y otro creativo, presentar carta de motivación y entrevista con algún maestro de la escuela.

Algunas escuelas: Instituto de Estudios Superiores de Moda de la Casa de Francia, tel. 5514-2594 y 5514-2595; Avant-Garde Art et Dessin, tel. 5365-7779; Academia de Diseño y Moda, tel. 5378-0439; Centro de Estudios de Diseño y Arte, 5557-7149 (las cuatro en la Ciudad de México) • Universidad Mexicana, plantel Veracruz (www.unimes.ed.mx), tel. 01(229)932-3916 y 01-800-282-0101 • Instituto Tecnológico de Diseño de Modas, A .C. en Irapuato, Gto., tel. 01(462)626-1392 • Instituto de Arte "Bribiesca", A. C. (www.bribiesca.edu.mx) en Guadalajara, Jal., tel. 01(33)3615-0129

¿Dónde buscar?

Para mayor información sobre las posibles carreras alternativas existentes en diversas partes de la República, contacte a la SEP en el correo electrónico: www.telsep@sep.gob.mx, o bien en buzesco@sep.gob.mx. Para saber si la carrera de su interés tiene validez oficial, puede marcar al buzón escolar: 5328-1057 y al TELSEP: 5723-6688, además de la página de internet www.sep.gob.mx.

Foto Archivo

Licenciado en conservación y restauración de bienes culturales muebles

Perfil del estudiante: Disponibilidad de tiempo, serenidad de juicio, habilidad manual, sentido de colaboración, y capacidad de pensamiento analítico y abstracto.
Objetivo: La formación de profesionales que se dediquen a la planeación y ejecución de operaciones de conservación y restauración de los bienes culturales muebles que integran el patrimonio cultural de la Nación.
Posibles requisitos: Certificado de preparatoria, copia del acta de nacimiento, dos fotografías tamaño infantil. Si son extranjeros 330 dólares y constancia del idioma español.

Algunas escuelas: Escuela de Restauración, Conservación y Museografía "Manuel del Castillo Negrete" del INAH, tel. 5604-5163, ext. 121 (Ciudad de México); Jalisco, Escuela de Conservación y Restauración de Occidente, tel. (474) 3617-1409.

▶ Viene de la página 45

de los grandes centros de enseñanza superior", asevera por su parte Jesús González Schmal –quien participó en la reforma del Artículo 3 constitucional–, y añade que los padres deben romper con ese mito y saber que, como en el caso de Ana, para los jóvenes no se acaba la vida: "Hay infinidad de trabajo siempre y cuando no se hagan falsas ilusiones, porque muchas veces una persona con preparación técnica tiene más ofertas de trabajo y más atractivos económicos que un desempleado con doctorado".

Las alternativas

De acuerdo con los diferentes investigadores consultados, los jóvenes también pueden optar por carreras alternativas o por carreras subprofesionales, y convertirse en gastrónomos, maestros de educación física, actores, escritores, estilistas, traductores, bailarines, músicos, cineastas, futbolistas, diseñadores de modas, licenciados en turismo, fotógrafos, decoradores de interiores, licenciados en artes plásticas y fisioterapeutas, entre otras profesiones.

Para Guevara Niebla, quien también dirige la revista *Educación 2001*, estas carreras pueden funcionar como una salida. Asegura que, por ejemplo, "los maestros de educación física se necesitan masivamente en el país, pues su cantidad es irrisoria frente a las necesidades que el sistema requiere. Hay 15 millones de primarias, 7 millones de secundarias y 22 millones de muchachos que requieren maestros de educación física".

Y aunque para el diputado Juan Pérez Medina, secretario de la Comisión de Educación de la Cámara de Diputados, a pesar de que estas carreras pueden ayudar a los jóvenes, la propuesta es muy limitada, a juicio de González Schmal estas carreras alternativas tienen un importante potencial de demanda laboral: "Muchas veces quien puede cubrir este tipo de trabajos tiene más posibilidades de conseguir un trabajo dignamente remunerado que el licenciado o médico que en realidad no tiene una posibilidad de ocupación retribuida".

El investigador también reitera que hay una demanda insatisfecha de carreras como estilista, profesores de educación física, actores, traductores, etc., que sólo hay que tener cuidado con la calidad de la educación recibida, y que haya una clara concordancia con la demanda de trabajo; en muchas ocasiones, añade, "estas carreras resultan más atractivas para un joven que las carreras tradicionales".

Al respecto, de nuevo Pérez Medina no concuerda con esta idea y dice que a excepción de la profesión de educación física, el resto de las carreras alternativas son posibilidades que están en función del mercado laboral y que éste no es muy amplio: "Creo que lo que hay que hacer es planificar el desarrollo del país de otra manera. En lo personal, considero que estas carreras serán por lo general complementarias y no básicas para el mercado de trabajo, mucho menos para el desarrollo nacional".

Por su parte, Alicia López Campos aclara que si se considera la diferencia de niveles entre estas carreras y las tradicionales, es un hecho que estas nuevas carreras se ven vinculadas con las necesidades que en este momento la sociedad establece como importantes: "Se podría afirmar que les va a generar un campo laboral que hasta hace algún tiempo era subestimado, subvalorado y que puede convertirse en un campo de trabajo con una buena remuneración".

Al final, González Schmal da aliento a las nuevas generaciones al considerar que sí hay futuro porque hay necesidad de gente especializada en una serie de rangos medios que no se cubren por falta de personal preparado para esas especialidades.

Fuentes Entrevista con Ángel Andrade Rodríguez, director de incorporación y revalidación de la SEP • Gilberto Guevara Niebla, profesor de tiempo completo del Colegio de Pedagogía de la UNAM y autor del libro *El saber y el poder* • Jesús González Schmal, profesor de la Universidad Saleciana • diputado federal del PRD Juan Pérez Medina, Secretario de la Comisión de Educación de la Cámara de Diputados • Alicia Angélica López Campos, coordinadora de la carrera de Pedagogía de la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM • Oficinas de prensa de IPN, UNAM, UAM, ANUIES, SEP e INEGI • Sondeo de todas las escuelas publicadas en este reportaje • Rogelio Oliver, *Elección de carrera*, Limusa, 1991

Ojos que no ven...
consumidor que no ahorra

TV Revista del Consumidor

El programa que nos enseña a consumir de manera inteligente

Todos los domingos a las 9:00 am por el Canal del Congreso

Busque todos nuestros horarios* en la cartelera que publica RTC en los princiales diarios.

Para estar siempre bien informado...
¡sintonice nuestro progama!

*Los horarios pueden variar sin previo aviso.

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Motocicletas

Sin lugar a dudas los vehículos de motor dejaron de ser un lujo para convertirse en una necesidad. Aunque los automóviles continúan siendo el medio de transporte ideal, en la actualidad las motocicletas siguen ganando terreno, se les ve por calles y avenidas, y es un hecho que los conductores de estos vehículos son más vulnerables a sufrir accidentes viales.

Por Sandra Sandoval

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada día se lesionan 140 mil personas en las carreteras y calles del mundo, más de tres mil mueren y unas 15 mil quedan discapacitadas de por vida. Si la tendencia actual se mantiene, los traumatismos por accidentes de tránsito serán el tercer factor de muerte en el 2020.

Por lo demás, cabe señalar que los países con ingresos altos cuentan con una mejor cultura e infraestructura vial en comparación con los países con ingresos bajos y medios; hay mayor respeto de parte de los conductores hacia los peatones, y mejores condiciones de las vías de circulación, a diferencia de países como el nuestro, donde son más frecuentes los accidentes de tránsito (los cuales registran el 90% de las muertes y discapacidades).

Sin embargo, en materia de seguridad vial no todo es perfecto en los países del primer mundo: en un estudio realizado en el 2003 por el Consejo Europeo de Seguridad Vial, se encontró que por cada kilómetro recorrido en una carretera de la Unión Europea, el riesgo de perder la vida en comparación con una persona que viaja en automóvil, es ocho veces mayor en el caso de un ciclista, nueve veces mayor en el caso de un peatón y 20 veces mayor en el caso de un motociclista.

Lo anterior significa que ya sea en el primer mundo o en México, nadie está exento de ser víctima de un percance de tránsito. Pero, es cierto, debido a la poca protección con que cuentan, los motociclistas (al igual que los peatones y ciclistas) corren un riesgo más alto que los conductores y pasajeros de automóviles y vehículos de motor de mayor tamaño. Basta con mencionar que según datos de la Secretaría de Seguridad Pública (SSP), tan sólo en la Ciudad de México se presentaron 384 accidentes en motocicletas entre agosto y noviembre del 2004, de los que aproximadamente 115 resultaron fatales.

La ley en circulación

Al igual que los vehículos de cuatro ruedas, las motocicletas necesitan seguir ciertas leyes y estatutos: el Reglamento de Tránsito del Distrito Federal establece en el Título Tercero, Capítulo I, que para poder circular vehículos particulares en el Distrito Federal (motocicletas, bicimotos, triciclos automotores, tetramotos, motonetas y automóviles) se requiere licencia Tipo A (con vigencia permanente válida) y tarjeta de circulación; asimismo se debe portar una placa de matrícula para su tránsito que se colocará en la parte posterior. Si vive en el interior de la República consulte el Reglamento de Tránsito que corresponda a su Estado.

Fuente Reglamento de Tránsito del Distrito Federal

Foto Cortesía de Suzuky

La moda: andar en motoneta

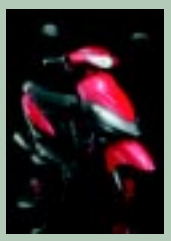
Las estadísticas anteriores vienen a colación porque ha llegado a México la ola de aceptación que han tenido las motocicletas en Asia y Europa. Hoy en día es muy común ver por las calles a las llamadas motocicletas de baja cilindrada: motonetas y motocicletas de trabajo como las que utilizan los repartidores de pizzas, manejadas principalmente por adolescentes, sin las mínimas medidas de seguridad.

Tal vez su hijo adolescente le dijo: "Todos mis amigos tienen una", al pedirle como regalo de cumpleaños una motoneta; así que si decide hacer la compra, no olvide que la seguridad y la prudencia son imprescindibles para no formar parte de las estadísticas. Al respecto, conviene enterarse de un dato más: de acuerdo con datos del Centro Nacional Contra la Prevención de Accidentes de la Secretaría de Salud, en México el riesgo de morir en un accidente es 15 veces mayor en una moto que en un auto, aunque el uso de casco disminuye en un 65% las posibilidades de fallecer en un siniestro. Sea como fuere, si ya decidió la compra, no olvide adquirir también el debido equipo de protección.

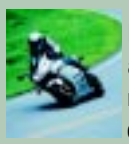
Foto José Rodríguez

La moto ideal

Si ha decidido comprar una motocicleta, pero no sabe de qué tipo es la que necesita, le damos algunas características de los diferentes tipos que puede encontrar en el mercado:



Motoneta, también conocida como *scooter*. Los conductores se sientan con las piernas hacia adelante, presenta un ancho tipo patineta y es ideal para distancias moderadas. En la actualidad es la preferida por los adolescentes. Erróneamente, suele llamarse *scooter* también a las pequeñas patinetas motorizadas.

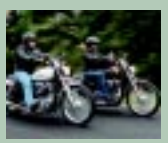


Deportivas. Tienen modelos aerodinámicos y son muy ligeras y rápidas. Ideales para los que gustan de emociones fuertes y la pista.

Motos de trabajo. Son de uso comercial, y se usan para recolección y entrega de pedidos.

Cross. se utiliza en competencias de circuito. Su diseño permite acelerar muy rápidamente en distancias muy cortas. No llevan faro, direccionales ni espejos, por lo tanto no pueden circular en la calle.

Doble propósito o enduro. Diseñadas para usarse en asfalto, terracería o cualquier tipo de terreno. Se pueden utilizar para terrenos difíciles y para la ciudad.



Crusier, se conoce también con los nombres de turismo o *costume*. Se pueden utilizar en la ciudad o carretera.

ATVs utilitarios (cuatro ruedas), conocidos como vehículos "todo terreno". Son ideales para el trabajo en campo y terrenos difíciles.

ATVs deportivos (cuatro ruedas). Son ideales para cualquier tipo de terreno.

Fuente Entrevista a Magdalena Flores, asistente de Mercadotecnia de Yamaha Motors.

Hombres al volante.....

¿Sabía que durante el 2002 a nivel mundial el riesgo de perder la vida en un accidente de tráfico fue tres veces mayor entre los hombres que entre las mujeres? **Lo anterior no es mera casualidad ya que desde la infancia los varones suelen jugar en vías transitadas y recorrerlas en bicicleta sin pararse a comprobar si pasa algún auto. Además de que los hombres siempre son mayoría entre los propietarios y conductores de vehículos de motor, los varones adultos tienden a conducir bajo los efectos del alcohol, exceder los límites de velocidad o conducir de forma imprudente.**

Esto explica que los hombres (de todos los países) de 15 a 44 años de edad, representan más del 50% de la totalidad de las víctimas mortales de accidentes de tráfico.

Fuente *La seguridad vial no es accidental*, folleto para el Día Mundial de la Salud, Organización Mundial de la Salud, 2004

¿Qué va a comprar?

Tenga presente que en el mercado se puede encontrar una gran variedad de marcas de motos procedentes de distintos y lejanos lugares, a precios que oscilan entre los 9 mil y los 300 mil pesos. "Independientemente de qué país vengan las motocicletas y de su costo (recuerde que no siempre lo barato es lo mejor), lo importante es que ofrezcan seguridad al usuario, no sólo en la calidad del producto, sino en cuanto su mantenimiento posterior (servicio de posventa)", menciona Fausto Cuevas, director general de la Asociación Mexicana de la Industria Automotriz (AMIA), entidad a la que se encuentran agremiadas muchas de las distintas marcas tanto de automóviles como de motocicletas que se comercializan en el territorio nacional.

De acuerdo con lo anterior, es preciso que el consumidor no se deje llevar por las apariencias y que antes de adquirir una motocicleta muy atractiva porque es muy barata, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- **No compre en el negocio informal.** Prefiera a los distribuidores debidamente establecidos en el país.

- **Pregunte por la garantía del aparato:** mientras algunas marcas que se venden en centros comerciales le ofrecen 90 días o 30 mil kilómetros, y sólo se hacen responsables por los desperfectos mecánicos y eléctricos, otras como Yamaha, por citar sólo una, le brindan un año de garantía sin importar el kilometraje, y atienden cualquier desperfecto de fabricación. Recuerde que la garantía no cubre daños que hayan sido causados por el mal uso del vehículo (por ejemplo, si éste recibió un golpe).

- **Verifique que el distribuidor cuente con centros de servicio y que ofrezca refacciones originales,** ya que esto garantiza que su motocicleta tenga una vida útil más larga.

- **Aunque en el mercado hay motocicletas que se venden como marcas de prestigio, algunas son copias.** No se deje engañar, si en verdad pertenecen a la marca de su preferencia, deben otorgar las garantías con que cuenta la marca original.

►Pase a la página 58

Anticomercial

Como en las grandes capitales del mundo...

¡Emoción pura al instante!

AKI-T-KEDAS

la nueva moto, chafa pero chida

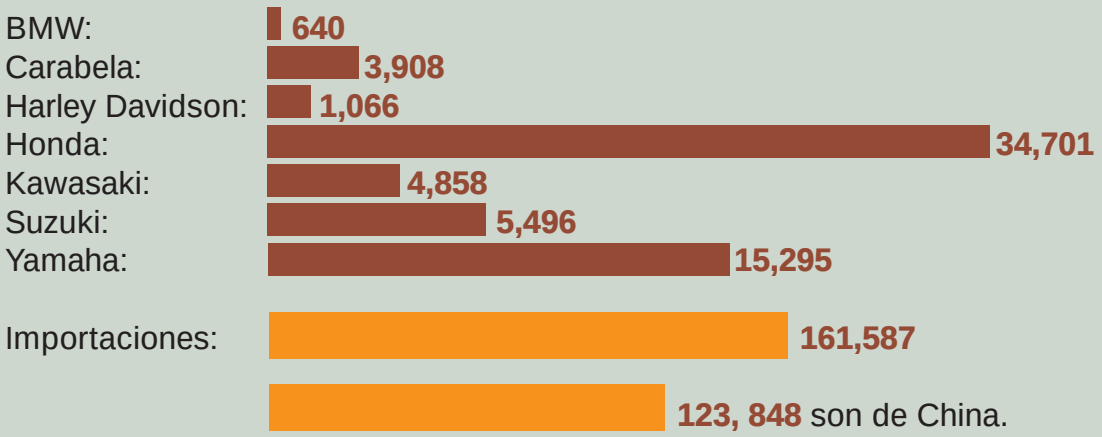
¡Vuela por las calles a encontrarte con tu destino, fácil y rápido!

¡Todos tus amigos ya tienen una!
¿Qué esperas?
¡No te quedes sin la tuya!

Con tu nueva **AKI-T-KEDAS** no vas a necesitar baterías ni refacciones ni nada; de hecho, no vas a necesitar ni la vida.
Ya no comas frutas ni verduras.

Haz tuya la forma más rápida de morir con estilo, con esta súper moto de imitación, sin garantía pero baratísima

Numeralia **Unidades vendidas al menudeo durante el 2004 en México:**



En cuanto a las marcas Lifan y Loncin, debido a que su ingreso al comité de Motocicletas de la AMIA es reciente, aún no está disponible la información.

Fuente: Asociación Mexicana de la Industria Automotriz (AMIA)

▶Viene de la página 56

Más vale prevenir.....

Si ya compró la mejor motocicleta o motoneta, para minimizar los riesgos que implica conducir uno de estos vehículos el usuario debe tomar muy en serio las siguientes medidas de seguridad:

Verificar que la motocicleta esté en perfectas condiciones: frenos, luces, espejos, llantas, nivel de aceite y gasolina, y que la cadena esté tensa.

Evitar el exceso de velocidad (la principal causante de buen número de accidentes) y mantenerse a distancia suficiente de otros vehículos.

Señalar de manera anticipada cuando vaya a dar una vuelta.

Foto Cortesía de Suzuky

Respetar las señales viales, así como a los peatones y conductores.

Usar casco, guantes, gafas, botas, manga larga y pantalón. No olvidar que todos estamos expuestos a sufrir un accidente y que siempre es mejor (y es su responsabilidad) estar debidamente protegidos (el uso de casco y gafas, tanto para el conductor como para los acompañantes, es obligatorio y se contempla en el Capítulo III, artículo 86 del Reglamento de Tránsito del D. F.).

Conducir con precaución y permanecer alerta ante obstáculos como hoyos, topes y piso resbaloso.

Para no alterar el equilibrio del aparato, no deben subirse más personas para las que exista asiento disponible; también debe evitarse el exceso de carga.

Cuidado, no compre minimotos a niños; estos aparatos no son juguetes (por muy pequeños que sean), y pueden ser causa de un grave accidente.

Fuentes Entrevista con el doctor Eduardo Vázquez Vela, director del Centro Nacional para la Prevención de Accidentes de la Secretaría de Salud • *La seguridad vial no es accidental*, folleto para el Día Mundial de la Salud, Organización Mundial de la Salud, 2004 • Secretaría de Seguridad Publica (SSP) • Reglamento de Tránsito del Distrito Federal • Entrevistas a Fausto Cuevas, director general de la Asociación Mexicana de la Industria Automotriz (AMIA) y Magdalena Flores, asistente de Mercadotecnia de Yamaha Motors

¿Bueno?
sí, también bonito y barato

Teléfono del Consumidor

En el D.F.,
5568-8722 y
01-800-468-8722,
larga distancia sin
costo desde
cualquier lugar de
la República.
Con 60 líneas a su
disposición todos
los días del año*.

El servicio personalizado que le brinda información sobre precio y calidad de productos, además:

- Orientación sobre quejas y denuncias
- Asesoría y orientación jurídica
- Ubicación de las oficinas de **Profeco** en todo el país
- Información sobre los Ángeles Blancos de **Profeco**
- Resultados de los estudios de calidad del Laboratorio **Profeco**
- Información sobre quién es quién en el envío de dinero desde Estados Unidos a México
- Suscripciones a la *Revista del Consumidor*
- Información sobre organizaciones de consumidores

Porque al que no habla no se le oye...
¡utilice el Teléfono del Consumidor!

* De lunes a viernes de 9:00 a 19:00 hrs.
Sábados y domingos de 10:00 a 18:00 hrs.

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Atún y sardina

Foto José Rodríguez

Delicias del mar

Foto José Rodríguez

No hay pretexto: que los mexicanos comamos en promedio apenas 6 kilos de pescado al año es muy poco, sobre todo si consideramos que nuestro país cuenta con extensos litorales ricos en pesca de calidad. ¿Que el pescado es caro, sobre todo en Cuaresma? Es cierto, sin embargo existen especies muy sabrosas, baratas y nutritivas, y otras que también lo son y que se comercializan enlatadas todo el año.

Hoy en día nuestros hábitos alimenticios están determinados por diversos aspectos, como tener que comer fuera de casa, en poco tiempo y a bajo costo. Por otra parte, aun cuando la disponibilidad de alimentos es cada vez mayor gracias a los métodos de conservación, distribución y comercialización, no siempre elegimos lo mejor de entre la gran variedad de productos que ofrece el mercado.

Un ejemplo de lo anterior es el hecho de que la mayoría los mexicanos comemos poco pescado, a pesar de que en nuestros mares, ríos y lagos se cuentan cuando menos unas 200 especies comestibles, de las cuales sólo se comercializan alrededor de 25.

En México, las dos variedades de pescado enlatado siempre disponibles son el atún y la sardina, de alto valor nutritivo y que además se encuentran en cualquier tienda, no requieren preparación alguna y son muy económicos.

Clasificación

Aun cuando el pescado tiene baja concentración de grasa y colesterol, una forma de clasificarlos es de acuerdo con su contenido de grasa:

Blancos o magros. Presentan menor cantidad de grasa (bacalao, mero, robalo, lenguado).

Semiblancos o rosados. Son semigrasos (dorado).

Azules. Tienen mayor contenido de grasa y se caracterizan por el color oscuro de su carne y sabor fuerte. El atún y la sardina pertenecen a este tipo.

Los pescados azules son particularmente ricos en ácidos grasos (poliinsatuados) conocidos como omega 3, los cuales son benéficos para la salud porque protegen contra problemas cardiacos y circulatorios, pues evitan la formación de coágulos, sin contar con que poseen efectos antiinflamatorios en las articulaciones.

Qué aportan a la dieta

En términos generales, el valor nutrimental de las diferentes variedades de pescado es muy similar, y puede resumirse en lo siguiente:

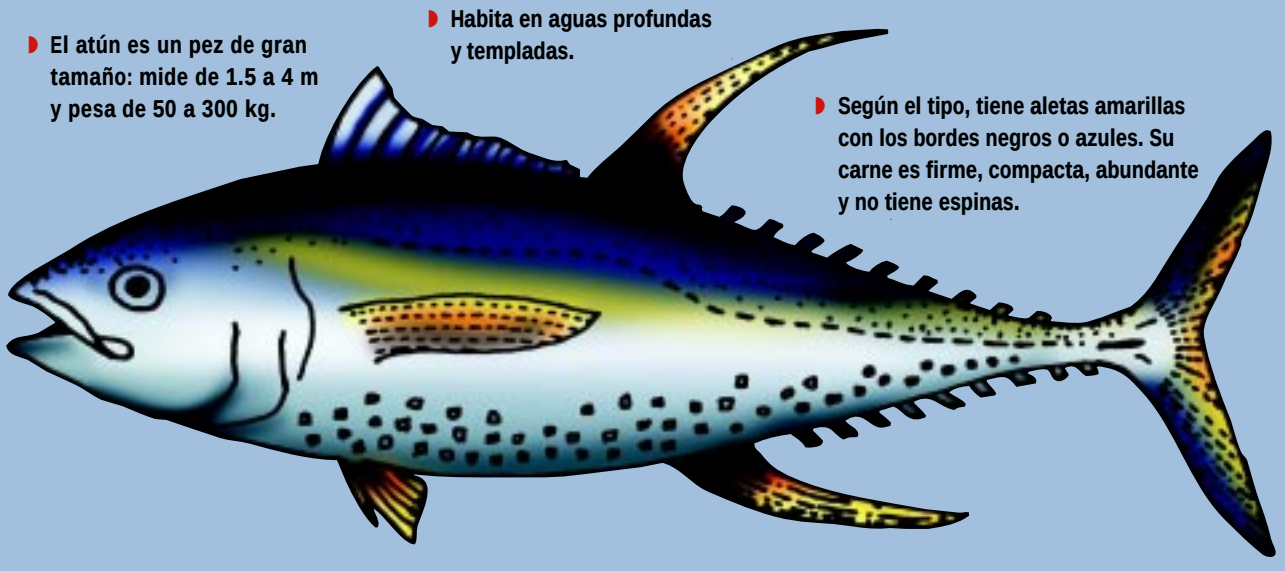
Proteínas de calidad. Cada 100 gramos de músculo de pescado contiene alrededor de 20 gramos de proteínas. Las proteínas son indispensables para el desarrollo, mantenimiento y reparación de las células. Por otro lado, las proteínas contribuyen a crear las enzimas que permiten la digestión de los alimentos, colaboran en la formación de anticuerpos para evitar infecciones, e intervienen en la síntesis de las hormonas, sustancias vitales para el funcionamiento del organismo.

Fuente de vitaminas. El pescado aporta vitamina A (necesaria para el crecimiento y desarrollo de las células, el sistema inmunológico y mantener saludables la vista y la piel, las membranas mucosas y los tejidos de las vías urinarias y respiratorias); vitamina B12 (indispensable para el sistema nervioso); vitamina D (útil en la absorción de calcio y fósforo para la

Foto Archivo

La proteína del pescado es más fácilmente digerible que la de la carne roja debido a que los músculos del pescado contienen una mayor cantidad de proteína muscular que de tejido conectivo

Un gran pez: el atún



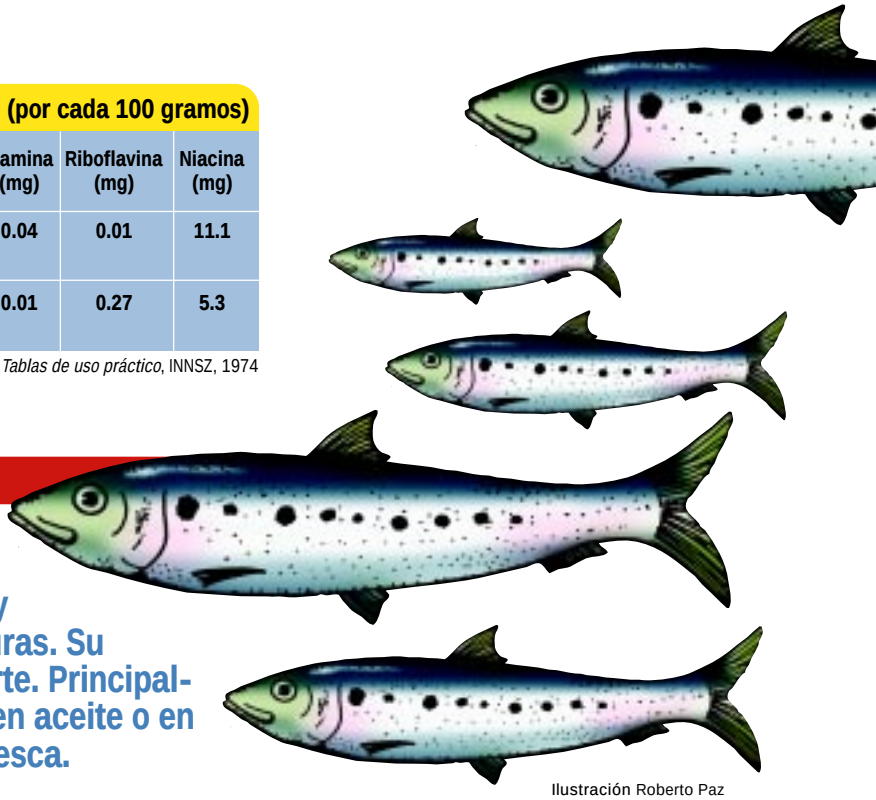
Las variedades más comunes son el aleta amarilla y el aleta azul; ambas especies tienen el dorso azul, casi negro y el vientre plateado, con bandas transversales de color blanco y algunas manchas.

Ilustración Roberto Paz

Contenido nutrimental del atún y la sardina enlatados (por cada 100 gramos)

Pescado enlatado	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Calcio (mg)	Fósforo (mg)	Hierro (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)
Atún en aceite	288	24.2	20.5	7	294	1.2	0.04	0.01	11.1
Sardina en jitomate	195	18.7	12.2	449	478	4.1	0.01	0.27	5.3

Fuente *Valor nutritivo de los alimentos mexicanos, Tablas de uso práctico*, INNSZ, 1974



En una lata: las sardinas

Las sardinas son peces pequeños y alargados de dorso color verde oscuro a azul y vientre plateado; en los costados y parte del dorso presentan manchas oscuras. Su carne es gris oscuro y de sabor muy fuerte. Principalmente se comercializa enlatada, ya sea en aceite o en jitomate, aunque también se consigue fresca.

Ilustración Roberto Paz

Foto José Rodríguez

Antes de comprar

No compre latas que presenten abolladuras, abombamiento y signos de oxidación, ya que esto puede indicar contaminación del producto y comerlo así es un riesgo para la salud.

En el caso de adquirir pescado fresco, verifique que los ojos estén brillantes, saltones y transparentes, que las escamas estén adheridas al cuerpo, que la carne sea firme y que al presionarla con el dedo vuelva a su estado normal, y que presente el olor característico del pescado.

formación de huesos y dientes); ácido fólico y niacina (vitamina del complejo B); en particular la niacina juega un papel importante en el metabolismo y también es útil en la disminución del colesterol en sangre. Asimismo, el pescado aporta minerales, como cobre y flúor (en cantidades similares a la carne roja), hierro y selenio.

De fácil digestión. La proteína del pescado se digiere con mayor facilidad que la de la carne roja debido a que los músculos del pescado contienen una mayor cantidad de proteína muscular que de tejido conectivo (por ejemplo, en la carne de res el tejido conectivo –encargado de unir los tejidos– es mayor que la proteína muscular). Además, las fibras musculares del pescado son más cortas y por tanto más rápidamente digeribles que las fibras musculares de la res.

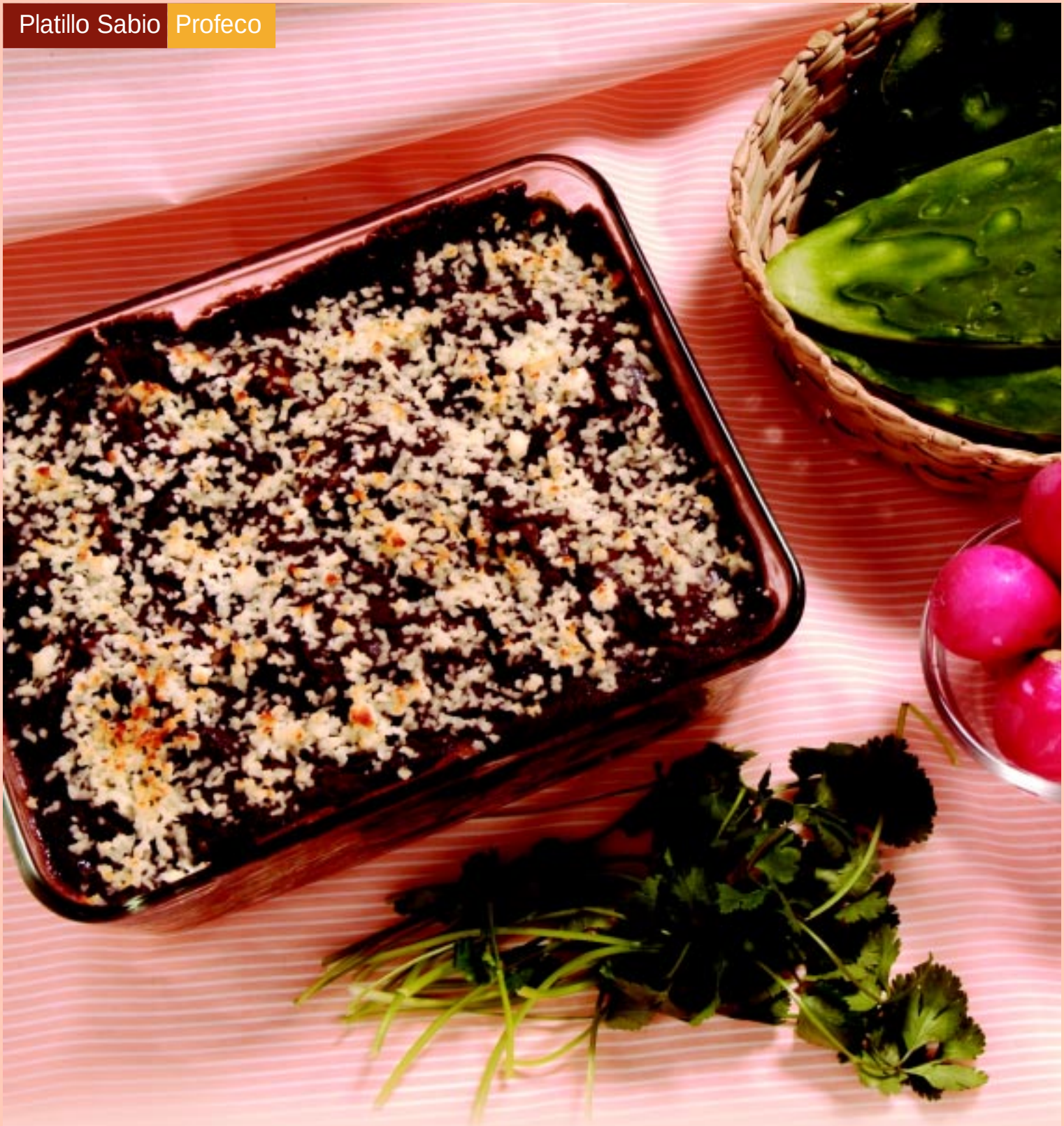
Dejando atrás las generalizaciones y volviendo a las dos especies antes mencionadas, resulta que el atún es una de las variedades de pescado con mayor contenido de proteínas de alta calidad, pues casi el 25% de su peso lo constituyen las proteínas (el porcentaje varía entre una especie y otra); por otro lado, el atún es una buena fuente de viataminas A, D, B12, ácido fólico y niacina.

Por su parte, la sardina tiene un alto contenido de proteínas y grasas poliinsaturadas, por lo que su consumo significa un buen aporte calórico; otro aspecto importante a considerar es que si se consumen las espinas, éstas proveen un cantidad importante de calcio; además, las sardinas también son una buena fuente de hierro, zinc y vitamina B12.

¡Consuma pescado!

Recuerde que la deficiencia en el consumo de alimentos afecta su salud, principalmente la de los niños y jóvenes debido a que se encuentran en etapa de desarrollo. Fomente entre su familia el gusto por los productos del mar en cualquiera de sus presentaciones. No lo dude, déle la bienvenida a una alimentación nutritiva, aumente su consumo de pescado y reduzca la ingesta de carne roja con lo que también reducirá el riesgo de padecer un problema cardiovascular.

Fuente Nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco • Adolfo y Miriam Chávez, *La nueva alimentación*, Profeco-Pax, México,1995 • Felipe Torres Torres, *Alimentación y abasto de la Ciudad de México y la zona metropolitana*, Gobierno del Distrito Federal, México, 1999 • *Cuadernos de nutrición*, INNSZ, septiembre-octubre, 1986



Budín azteca

Foto José Rodríguez

Con este número reciba un CD con 12 Tecnologías Domésticas Profeco*

Gratis para nuestros suscriptores como regalo por el **Día del Consumidor**

*Este CD no está a la venta y los suscriptores deben recibirlo por correo junto con esta edición.

Vacaciones diferentes

Por Sandra Sandoval

Por alguna extraña razón, año tras año las vacaciones se planean a las mismas playas de siempre, bonitas, sí, pero que ya no representan ninguna novedad... ¿Por qué no cambiar de destino? Hay muchos otros sitios que pueden llenar sus expectativas y que lo harán pasar unas vacaciones inolvidables. Aquí le damos sólo algunos, pero le recordamos que hay más, muchísimos más.

Foto Archivo / Nueva Guía

Foto Javier Caballero

Laguna de Bacalar — Quintana Roo

Atractivos. Si le gusta mirar el horizonte, aquí las tonalidades del agua se confunden con el azul del cielo; además, usted podrá gozar de un verdadero paraíso entre manglares y paisajes selváticos, que pocas veces se tiene la oportunidad de observar. No olvide conocer el Cenote Azul y admirar la tranquilidad de la naturaleza reflejada en su espejo de agua. También las historias de fantasmas y piratas abundan en este lugar, donde se construyó el Fuerte de San Felipe, para evitar enfrentamientos con corsarios y proteger a los habitantes... Pero si lo suyo es el misterio, la iglesia de San Joaquín, patrono de la ciudad, le abre sus puertas. Y para los intrépidos, la laguna puede recorrerse en lancha, kayak o moto acuática.

Localización Se ubica al sur de Quintana Roo. Se encuentra aproximadamente a 40 km saliendo de Chetumal, por la autopista 186 hasta el entronque con la carretera federal 307 rumbo a Carrillo Puerto.

Tlalpujahua — Michoacán

Foto casadehogar.org/duckmans/pictures

Atractivos. Para los amantes de la arquitectura tradicional, de caminar por calles empedradas y plazuelas, y de hospedarse en simpáticos hotelitos, este lugar es ideal. El poblado constituyó el primer gran distrito minero, junto con Taxco, Zacualpan, Sultepec, Zumpango del Río y Espíritu Santo. Aquí se ubica la Mina Dos Estrellas, hoy convertida en museo en donde se exhiben documentos, mapas, fotografías, maquinaria y todo sobre la minería.

Y no puede olvidarse la arquitectura conventual, como la que muestra la Capilla del Señor de los Zapateros, con sus elementos ornamentales de manufactura indígena, o la Parroquia del Carmen, con fachada de cantera, en un tono natural amarillo-naranja.

Localización Se puede llegar desde Atlacomulco, en el Estado de México, o desde Morelia, por la carretera federal 5 (es la misma); se encuentra casi en el límite entre el Estado de México y Michoacán.

Lagunas de Chacahua — Oaxaca

Atractivos. Si alguna vez soñó con ser un explorador tipo Indiana Jones y descubrir lugares nuevos y maravillosos, las lagunas de Chacahua son el escenario perfecto para una gran aventura en medio de la naturaleza.

Es una bellísima reserva natural en donde se alberga una amplia variedad de flora y fauna; las lagunas están rodeadas de manglares y se puede realizar un recorrido en lancha para observar su amplia variedad de aves acuáticas. Durante el trayecto se hace escala en dos playas para apreciar la bocabrava, que es el sitio en donde la laguna y el mar se encuentran, que posee forma de bahía y aguas cristalinas y templadas. En el lugar hay palapas que ofrecen diversos servicios, como restaurante, hamacas y parasoles.

Localización Se encuentra a 62 kilómetros de Puerto Escondido rumbo a Pinotepa Nacional por la carretera federal 200.

Foto Archivo / Nueva Guía

Foto Archivo / Nueva Guía

Chiapa de Corzo — Chiapas

Atractivos. Hay paredes verticales de más de 900 metros de altura, y abajo, una lancha con usted, casi irreconocibles desde la altura, navegan en el fondo del Cañón del Sumidero, uno de los espectáculos naturales más impresionantes de México; la cueva de colores y la cascada llamada Árbol de Navidad, son algunos de los atractivos del lugar. El recorrido inicia después de alquilar una lancha en Chiapa de Corzo y termina en la Presa del Chicoasén, una de las más grandes del mundo. Y para los aficionados a los deportes extremos, se puede practicar la tirolesa, la más espectacular de América Latina, así como rapel y senderismo. Además, en Chiapa de Corzo se encuentra el Museo Regional de la Laca y el Parque Nacional, donde tendrá acceso a la exuberante vegetación del lugar y su fauna, así como a los Baños del Carmen, un manantial de aguas sulfurosas.

Localización Se encuentra a 15 kilómetros de Tuxtla Gutiérrez por la Carretera Panamericana 190 rumbo a San Cristóbal de las Casas.

Mexcaltitán — Nayarit

Foto www.mexikowed.com

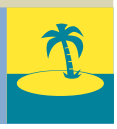
Atractivos. Sin lugar a dudas Venecia es el lugar soñado por los románticos; sin embargo, en México contamos con nuestra propia Venecia o, para ser más exactos, la "Venecia Mexicana", nombre que recibe la Isla de Mexcaltitán, ubicada en la laguna del mismo nombre, debido a que en temporadas de lluvias la isla se inunda, por lo que es necesario transportarse dentro de la misma en lanchas y canoas.

Encontrará lagunas, manglares y la bella simplicidad del pueblo pesquero, además del Centro Huichol donde se pueden comprar artesanías; existe también un templo que data del siglo XIX en honor a los patrones mexcaltecos San Pedro y San Pablo. La gastronomía del lugar es típica.

Foto Archivo

Foto Archivo

Localización Saliendo de la ciudad de Tepic, debe tomar la autopista 15 hasta el crucero de Santiago Ixcuintla; de ahí al embarcadero de Tecocota para abordar una lancha que lo lleve hasta la isla.



Ruta de Montaña

Hidalgo

Foto Archivo / Nueva Guía

Atractivos. Quienes disfrutan de los paisajes naturales, las tradiciones y los deportes extremos, encontrarán variadas opciones de entretenimiento en tres de los sitios más bellos de esta ruta.

Huasca de Ocampo. Es un pueblo típico de calles empedradas y casas blancas con techos de tejas rojas a dos aguas, en donde podrá recorrer las Haciendas de San Miguel y Santa María Regla, la Presas la Cruz y los Prismas Basálticos, entre otros. Podrá disfrutar también de pesca deportiva, paseos a caballo, cuatrimoto o lancha, o acampar bajo un cielo estrellado.

Real del Monte. Los aficionados al futbol y su historia no deben de perderse conocer este lugar, típico pueblito que alguna vez fue uno de los principales productores de plata durante la Colonia, cuyas ricas vetas dieron a Pedro Romero de Terreros el título de Primer Conde de Regla.

En 1823 el Tercer Conde de Regla, al verse en problemas financieros, buscó en Inglaterra inversionistas para rehabilitar sus minas. Los ingleses trajeron consigo nueva tecnología, así como el futbol soccer; cabe señalar que frente a la mina de Dolores hay un campo que fue el primer lugar donde se jugó este deporte en México.

Foto Archivo

Visitar Real del Monte es también conocer sus sabores y para ello están los tradicionales pastes, una especie de empanadas rellenas de papa, poro o perejil, carne molida y pimienta negra, ¿no se le hace agua la boca?

Mineral del Chico. Si lo que le gusta es la adrenalina, existe el Parque Nacional El Chico, donde se encuentran 32 formaciones rocosas, de las que destacan Las Ventanas, que alcanzan los 100 metros de altura y ofrecen altos grados de dificultad a los escaladores, aunque también es un buen lugar para los que buscan estar en contacto con la naturaleza.

Cerca de la zona de rocas se encuentra el pueblo minero de Mineral del Chico, una localidad bella y típica con construcciones tipo inglés, que no debe dejar de visitar.

Localización Para llegar a estos tres lugares desde Pachuca tome la carretera 105. Aproximadamente a 12 kilómetros al noroeste de Pachuca inicia esta interesante ruta.

Mulegé — Baja California Sur

Foto www.cruisecortez.com/mulege.htm

Atractivos. Si busca disfrutar de la naturaleza, el norte de Baja California Sur puede ser su destino, tomando como punto de partida Mulegé; puede visitar la ciudad de Santa Rosalía, considerada museo de sitio; apreciar las pinturas rupestres de la Sierra de San Francisco (que, dicho sea de paso, han sido declaradas Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO); ir a la Misión de Santa María de Mulegé, cuya iglesia se edificó entre 1754 y 1766, caracterizada por su forma en L y su simplicidad; o ir al Museo Regional, ubicado en la antigua penitenciaría estatal, única cárcel sin rejas, donde los presos salían a trabajar de día y debían regresar a dormir por la noche.

Para quienes se interesan en el ecoturismo (y tienen tiempo, porque ya está lejos de Mulegé), hay excursiones por el desierto de Vizcaíno y la Sierra de San Francisco, en donde se encuentran las pinturas rupestres. Cerca de Santa Rosalía se encuentra Bahía Concepción, considerada la más hermosa de todo el estado, en el Mar de Cortés.

Localización Se puede llegar desde La Paz hacia el norte por la carretera estatal 1 (Mulegé se encuentra a 489 km).

Barrancas del Cobre

Chihuahua

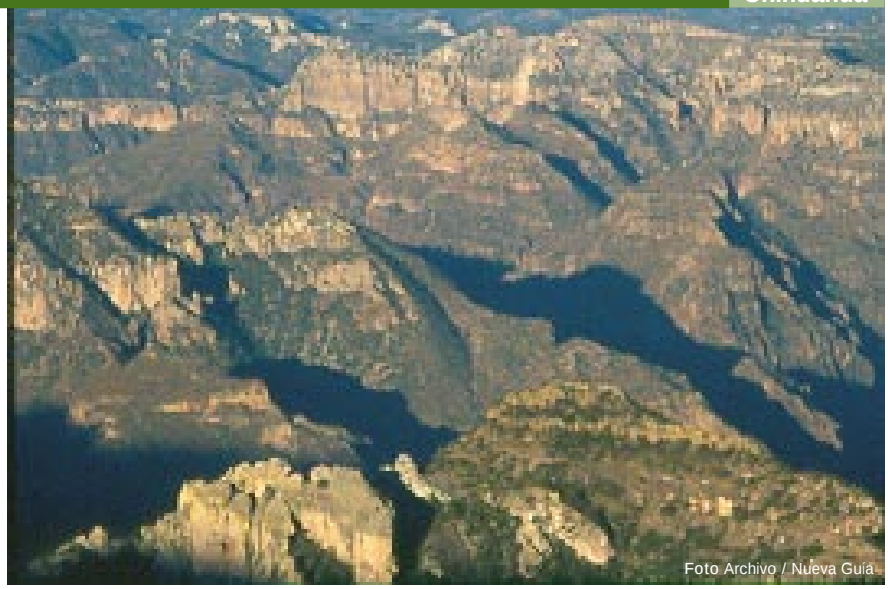


Foto Archivo / Nueva Guía

Atractivos. En la actualidad, en México pocos tenemos la oportunidad de realizar un viaje en tren, un vehículo casi extinto. Sin embargo, para visitar las Barrancas del Cobre, y disfrutar de sus bellezas naturales, el transporte ideal es el Ferrocarril Pacífico-Chihuahua (Chepe). Si decide hacerlo, será testigo de uno de los recorridos más bellos del país, que permite explorar cañones y pueblos. Su ruta comienza en Ojinaga (en Chihuahua), pasa por la Ciudad de Chihuahua, cruza la Sierra Tarahumara y desciende a la costa de Sinaloa.

El tren recorre toda la barranca de Septentrión, además de algunos puntos de la Barranca de Urique y hace escala en la estación Divisadero, donde puede apreciarse el esplendor de las barrancas. Esta zona fue habitada por varios grupos indígenas de los cuales sólo quedan tepehuanes, pimas, guarijíos y mayoritariamente tarahumaras.

Son kilómetros y kilómetros de montañas y precipicios. Existen barrancas tan profundas como Urique, Sinforosa, Batopilas, Candameña, Mayo, Huápoca, Chinipas, Septentrión y Oteros, que en profundidad superan todas ellas al famoso Cañón del Colorado. Otras no son tan profundas pero poseen una gran belleza, coma la Barranca del Cobre, de la que deriva el nombre de la región.

Localización La ruta va desde Topolobampo en Sinaloa hasta Ojinaga en Chihuahua. El tren se puede abordar en varios puntos del recorrido.

Catemaco

Veracruz

Atractivos. Misterio, tradición y belleza describen al pueblo de Catemaco, mejor conocido como "la tierra de los brujos". Se ubica en una laguna rodeada de exuberante vegetación. La herencia olmeca de sus habitantes los hizo poseedores de ritos y tradiciones esotéricas y de amplios conocimientos de herbolaria.

En la Laguna de Catemaco podrá visitar las islas de Tenazpilli o de los Monos y Totogochio o de las Garzas; también se encuentra la reserva ecológica de Nanciyaga, donde se realizan recorridos para observar la fauna; se ofrecen también tratamientos para la piel a base de lodo, baños de temazcal y visitas al cocodriliario.

Desde Catemaco se puede ir a Sontecomapan, donde hay paseos en lancha para admirar los ríos y esteros que nutren la laguna; cerca de ahí hay varias playas como Hicacal, Playa Escondida y Monte Pío.

Localización Se puede llegar desde el puerto de Veracruz siguiendo la carretera Federal 180 (se encuentra a 169 Km).

Foto Archivo / Nueva Guía

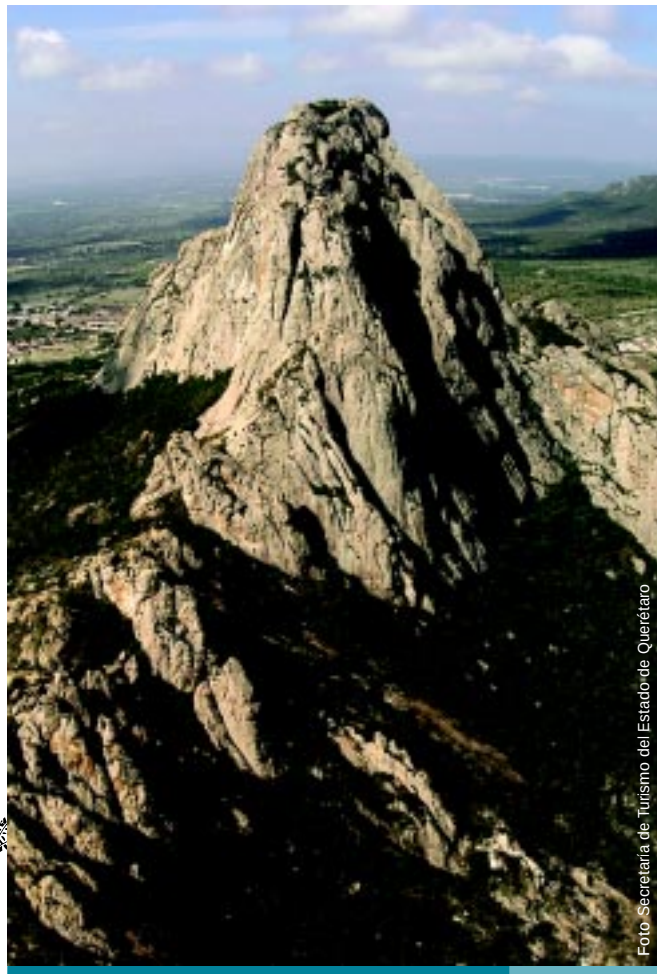


Foto Secretaría de Turismo del Estado de Querétaro

Peña de Bernal — Querétaro

Atractivos. ¿Cuántas veces se ha subido en una roca para observar mejor el paisaje? Seguramente muchas. Pero, ¿se imagina lo que podría ver y disfrutar a una altura de 350 metros? Esto le ofrece la Peña de Bernal, uno de los monolitos más grandes de América, ubicado al margen de la población que lleva el mismo nombre. Sin lugar a dudas un lugar excelente para el montañismo.

"Bernal" significa "punto que marca el equinoccio", por lo que al iniciar la primavera, en este lugar se realiza una celebración en la cual más de 10 mil personas se toman de las manos y rodean la peña para "cargarse de energía". Además de la peña, se encuentra la Parroquia de San Sebastián, que data de principios del siglo XVIII; en el poblado también es posible encontrar artesanías hechas de ixtle y dulces de leche, membrillo y cacahuate.

Es recomendable ir en temporada de secas.

Localización Desde Querétaro tome la carretera federal 45 hasta El Colorado y de ahí por la carretera estatal que va a Bernal. De la Ciudad de México, vaya por la autopista a Querétaro hasta El Colorado, y de ahí por la carretera estatal a Bernal.

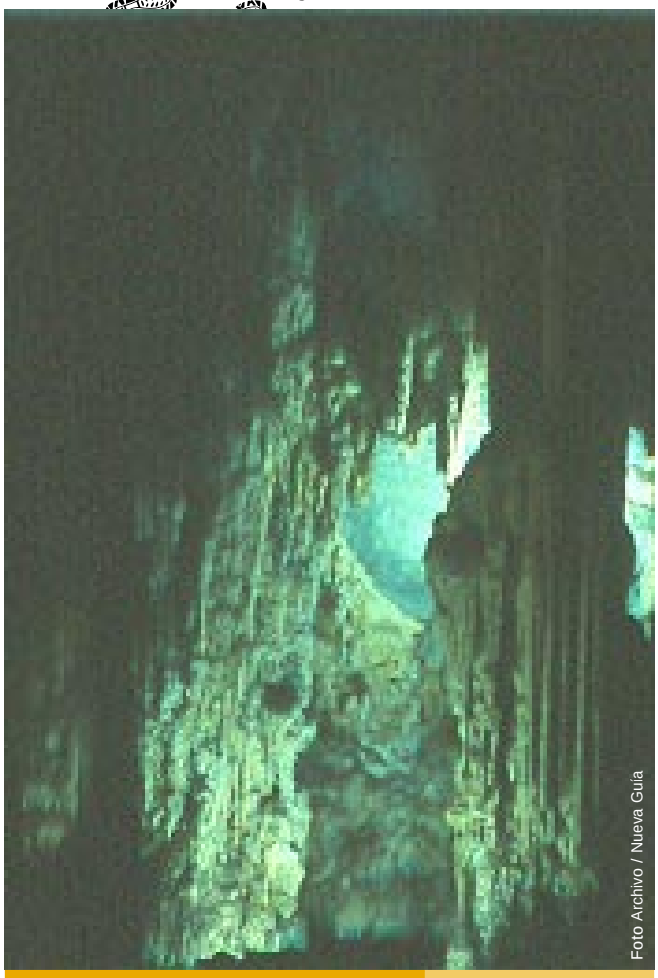


Foto Archivo / Nueva Guía

Grutas de la Estrella — Estado de México

Atractivos. Un viaje al "centro de la tierra" pudiera ser uno de los destinos de sus futuras vacaciones: las Grutas de la Estrella. Si decide ir, prepárese para bajar y subir escaleras, aunque no cabe duda que el esfuerzo vale la pena: rodeadas de vegetación tropical, estas grutas se conectan con las de Cacahuamilpa, en Guerrero, a través de intrincados túneles que aún no han sido explorados totalmente. Cuentan con un camino pavimentado, que facilita el acceso a algunas formaciones rocosas como el salón de los candiles, nombrado así por que de su techo cuelgan grandes bloques de estalactitas.

También podrá vivir fuertes emociones, ya que es posible practicar rapel, espeleología y nadar en baños subterráneos, así como observar alguno que otro murciélago.

Localización Desde Ixtapan de la Sal en el Estado de México, tomar la carretera federal 55 hacia Tonatico; se encuentran casi en el límite con el estado de Guerrero.

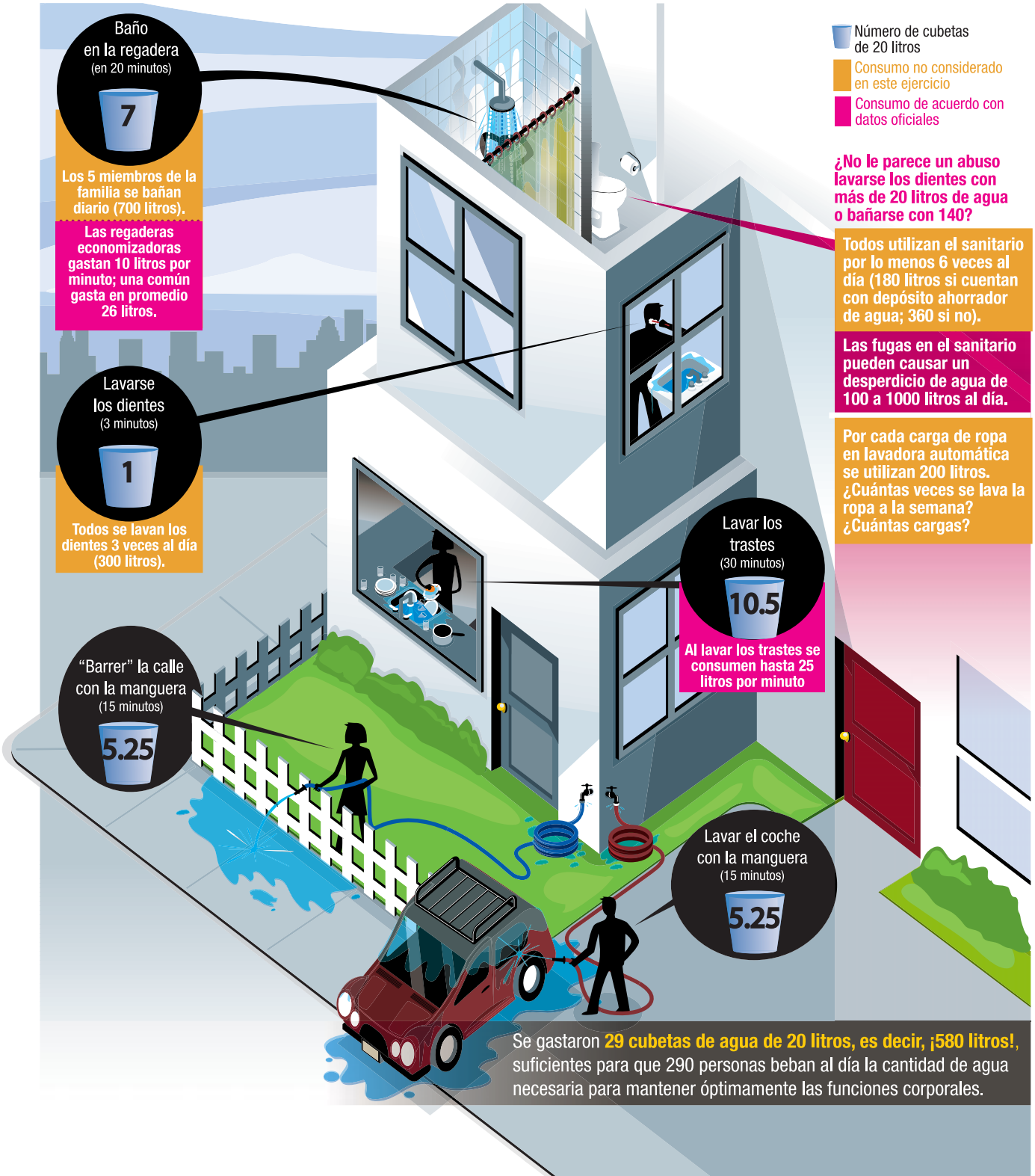
Fuentes Representaciones en el Distrito Federal de los siguientes estados: Baja California, Michoacán y Quintana Roo • *Tesoros coloniales: Todo México, todo el año,* Secretaría de Turismo • *México, Mar de Cortés, Barrancas del Cobre: Donde la naturaleza vacaciona*, Secretaría de Turismo • *Barrancas del Cobre y Estado de Chihuahua* (edición especial), Guía México Desconocido, Editorial México Desconocido, diciembre, 2004 • www.mexicodesconocido.com.mx • www.visitemexico.com.mx • www.oaxaca.com • www.turismochiapas.gob.mx • www.turismonayarit.gob.mx • www.e-local.gob.mx • www.edomexico.gob.mx • www.queretaro.gob.mx

Con la intención de conocer cuánta agua puede malgastar una familia de cinco miembros, calculamos cuántos litros usaría cada uno de ellos sólo para realizar una de las múltiples actividades cotidianas en las que necesitamos agua (bañarse, lavarse los dientes, lavar los trastes, "barrer" la calle, lavar el coche). ¿Quiere saber cuánta agua malgastamos?

Día Mundial del Agua

El agua que desperdiciamos

Foto Archivo



Para hacer este ejercicio se midió la cantidad de agua que sale de una llave común, la cantidad aproximada fue de 7 litros por minuto. Se estimó el tiempo promedio que una persona tarda en realizar las actividades mencionadas, considerando que durante la realización de las mismas no se cierra la llave, como suele ocurrir.

Infografía Oldemar

Foto Archivo

En las grandes ciudades tener agua a cualquier hora del día o de la noche es muy fácil: basta con abrir la llave. Pero no para todos es así: en México 12 millones de personas no tienen agua potable (en el mundo se estima que la cifra alcanza los mil 100 millones).

A pesar de que cada persona podría satisfacer su necesidad diaria de agua con 150 litros aproximadamente, la gente continúan desperdiciándola sin cargo de conciencia alguno...

Foto Archivo

Las vertientes del agua

Es cierto que en la problemática del agua intervienen diversos y muy complejos factores (disponibilidad natural del agua, alcantarillado, infraestructura para distribuirla, etc.); no obstante, la solución al principal problema, que es el desperdicio indiscriminado, está en las manos de todos.

No hay recurso más importante que el agua, actúe de inmediato: cada vez que se bañe, lave el coche o se lave los dientes, piense a cuántas familias podrían resolver su problema de agua si usted no abusa de la facilidad de contar con ella. Tal vez lo que hace falta para que aprendamos a no desperdiciar el agua es que, al abrir la llave... no caiga... ni gota.

Fuente Comisión Nacional del Agua, *Estadísticas del agua en México*, 2004

Foto Archivo

¿"Adornos" en el cuerpo?

Dr. Octavio Nahum Gánem*

¿Te has puesto a pensar en todas las consecuencias que implica tatuarte o ponerte alguna pieza metálica en la piel, no sólo sobre tu estética corporal, sino para tu salud? Si no lo haces o crees que no tiene importancia, es importante que conozcas los riesgos físicos y energéticos a los que te expones, para que, a la hora de "adornarte", escojas las condiciones idóneas y evites una agresión mayor en contra de tu salud.

> Un tatuaje o una pieza metálica insertada en la piel es para algunos símbolo de marchar con la moda, pero esto puede representar riesgos para la salud, no sólo física sino energéticamente.

El tatuaje es la técnica de decoración cutánea a través de la cual se colocan sustancias colorantes debajo de la piel por medio de agujas.

El piercing, utilizado también con fines cosméticos o culturales, se basa en la inserción de objetos decorativos como pendientes, argollas, aros, etcétera, compuestos de diferentes materiales (oro, plata, níquel, madera, plástico, etcétera), por medio de la perforación de la piel en diferentes partes del cuerpo. Estos procedimientos son permanentes.

Las amenazas comienzan con el rechazo a cuerpos y sustancias extrañas a la composición bioquímica humana. Ésta es la característica del cuerpo de no tolerarlas y responder a su presencia con infecciones de diferentes tipos, que en el caso de la piel pueden ser dermatitis por contacto y alergias a las sustancias utilizadas. Peor aún, durante el procedimiento pueden transmitirse enfermedades graves como el SIDA o Hepatitis tipo B y C y otras infecto-contagiosas.

De acuerdo con la medicina tradicional china, existen diferentes canales de energía, también llamados meridianos; estos canales son importantes ramificaciones nerviosas y circulatorias que al ser lesionados por una sustancia química o bien por una perforación afectan el sistema eléctrico funcional y orgánico del tejido. Por ejemplo, una perforación en el ombligo bloquea un canal que se llama vaso-concepción y esto provoca debilidad general. Por eso, lo que podría parecer inofensivo, puede tener consecuencias negativas a mediano y largo plazos.

1. En cuanto a los piercings, comprueba la esterilización tanto de los instrumentos como del objeto a colocarte; preferiblemente elige el oro y la plata, y evita locales en la calle o aplicarlos tú mismo.
2. Acude con el médico en caso de mínima molestia, incomodidad o aparente afección, porque él es el único capacitado para prescribirte, de acuerdo con la reacción de tu cuerpo ante los agentes extraños.
3. Considera las ventajas y desventajas de hacerte tatuajes o colocarte piercings, porque no existe en el país reglamento o legislación que regule sus aplicaciones. Esto provoca que se realicen en cualquier sitio, sin contar con las medidas higiénicas de seguridad.
4. Son recomendables los productos como calcomanías o piercings de imanes que son temporales y no representan riesgos.

RECUERDA

1. Si a pesar de todo decides tatuarte, comprueba la composición de los colorantes, fecha de caducidad y fabricante. Asegúrate de que no sean productos tóxicos, sean estériles, sus ingredientes no causen daño al organismo, y que la sustancia o colorante no esté alterada.
2. Antes de hacerlo, realízate pruebas de sensibilidad al producto con un alergólogo.
3. No debes tatuarte ni insertar objetos en tu piel si tú o algún miembro de tu familia padecen hemofilia; si eres diabético, alérgico a los metales, padeces alergias en la piel y padeces o has padecido epilepsia.
4. Es necesario que tengas presente la importancia de acudir a sitios de comprobada higiene, donde se apliquen estos productos con las medidas adecuadas.
5. En el caso de tatuajes, asegúrate de que las agujas sean nuevas y los pigmentos de buena calidad.

* Director general de Salud Integral. Tel: 5254 6622.

Infórmate:
Sociedad Me...
Dermatolo...
Tel: 551...
Asoci...
Ciru...
y P...

Suscríbete a la mejor publicación de salud...

Ganar Salud te ofrece temas que le gustarán a toda tu familia...

Llama al 5350 3102 ext. 2218 o escríbenos a: suscripciones@ganarsalud.com

Inspector antibasura

Por Gabriela Castro

Ilustración Mónica Miranda

¡Divídela y vencerás!

La Tierra, nuestro Planeta Azul, puede perder su color y convertirse en un gran basurero si no tomamos las medidas adecuadas. ¡Tú puedes ayudar en su conservación si te conviertes en un activo inspector antibasura!

Uno de los enemigos más feroces del medio ambiente es la basura, que contamina la tierra y amenaza la vida. ¿Sabías que en la Ciudad de México cada familia produce al mes un metro cúbico de basura? Esto significa que al mes la ciudad produce tres millones de metros cúbicos, lo que equivale a llenar tres veces el estadio Azteca. ¿Te imaginas? Los tiraderos ya son insuficientes y necesitamos tomar medidas de inmediato, por ello te invitamos a participar en esta gran misión.

Asómate al bote de basura, ahí encontrarás botellas de refresco, cáscaras de fruta, envolturas de dulce, los pañales de tu hermanito... ¿verdad que son muy diferentes? Según de lo que esté hecha, la basura puede dividirse en dos grupos:

Basura orgánica. Incluye todos los residuos de comida y jardinería como los cascarones de huevo, verduras, pan, tortillas y las hojas caídas de los árboles. Este tipo de basura es muy útil como fertilizante orgánico si con ella se hace *composta*.

Basura inorgánica. Esta clase de basura puede reciclarse; por ejemplo, bolsas, empaques y envases de plástico, vidrio, papel, cartón y metal. En este grupo se encuentran los *desechos especiales*, como pilas y baterías, que contienen materiales tóxicos que son muy dañinos a la salud.

Pues bien, lo primero que tienes que hacer es conseguir un par de botes de basura de diferente color (por ejemplo, verde para la basura orgánica, y azul para la inorgánica). Tu tarea será pedirles a tus padres y hermanos que depositen la basura en el bote correspondiente. Por otro lado, debes tener cuidado con las pilas usadas: evita juguar con ellas, no las quemes ni intentes abrirlas, ¡ah! y mucho menos llevártelas a la boca, pues podrían hacerte daño. Si es posible, júntalas en un envase bien cerrado y dáselas al camión de la basura. Muy pronto se pondrá en marcha una campaña para recolectar estos residuos en centros de acopio especiales.

Así, no dejes pasar la oportunidad de ayudarle a la Tierra a vivir sanamente e invita a tu familia, amigos y vecinos a ser parte de la gran batalla contra la basura.

Recomendaciones para todo buen inspector

- Cuando compres productos envasados fíjate que sean reciclables.
- Reutiliza o dona los productos que estén en buen estado, como ropa y juguetes.
- Saca las hojas limpias de tus cuadernos viejos de la escuela para usarlas en el próximo ciclo escolar.

La composta

Se obtiene a partir de la fermentación de basura orgánica. Si tienes jardín, tú puedes hacer una en casa, sólo sigue las instrucciones:

1. Haz un hoyo en la tierra de 60 x 60 cm y de un metro de profundidad.

2. Vacía la basura orgánica en el hoyo y tápalo con tierra o aserrín.

3. Con ayuda de un adulto, remueve los desechos periódicamente hasta que se forme una mezcla oscura y uniforme sin malos olores. ¡Listo! La composta estará preparada para abonar las plantas y las macetas de tu jardín.

Envíenos sus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F., o a **rconsumidor@profeco.gob.mx**. No olvide incluir su nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto con usted.

Otra víctima de Naturezza

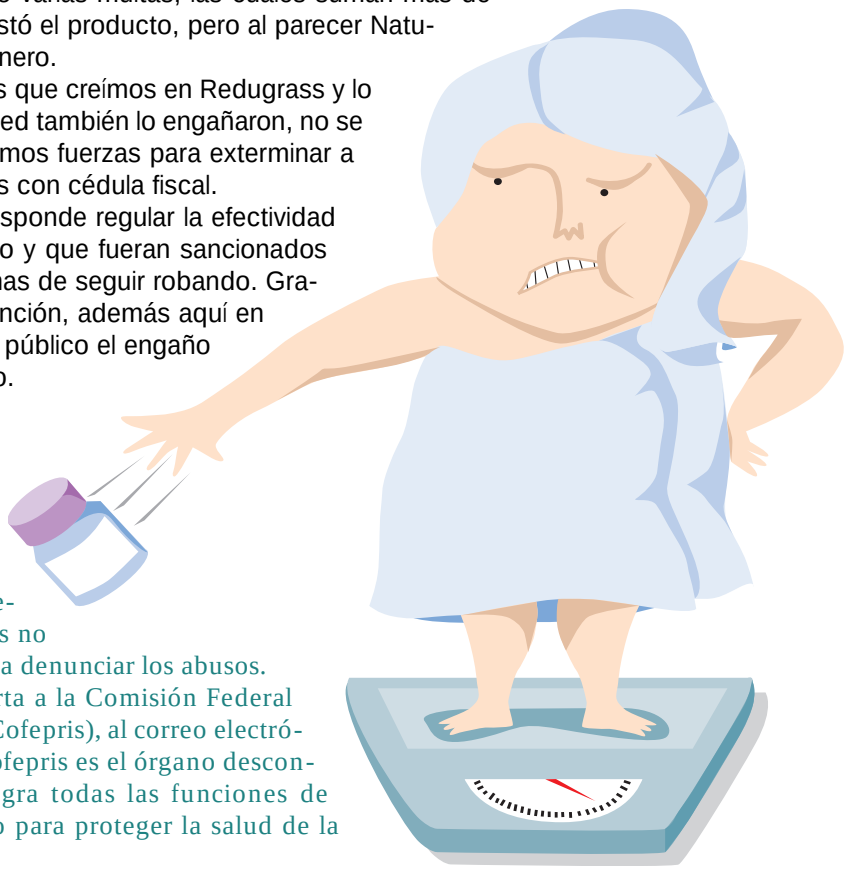
Quiero hacer del conocimiento público que la empresa Naturezza Latinoamericana vende productos que no sirven, específicamente el llamado Redugrass. Hace unos meses ordené el producto y, además de que no me mandaron el obsequio que prometían en la televisión y de que todos los frascos me llegaron incompletos y sin sello de garantía, el producto es de malísima calidad, no sirve para nada, antes de tomármelo mi nutrióloga me indicó que gozo de excelente salud como para no haber bajado ni un gramo con el dichoso producto.

Presenté mi queja en Profeco Cancún y obtuve una resolución a mi favor, pero Naturezza nunca fue a las audiencias de conciliación. La procuraduría le impuso varias multas, las cuales suman más de cuatro veces la cantidad de lo que a mí me costó el producto, pero al parecer Naturezza prefiere pagarlas que reembolsarme el dinero.

Así como yo, existen centenares de personas que creímos en Redugrass y lo único que perdimos fue nuestro dinero. Si a usted también lo engañaron, no se quede callado, tenga el valor de quejarse, unamos fuerzas para exterminar a estas ratas, no se deje timar por estos ladrones con cédula fiscal.

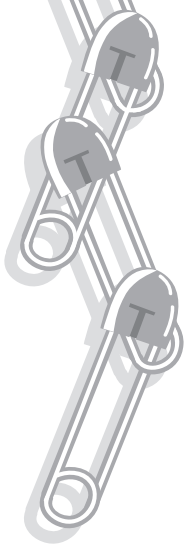
Me gustaría que la instancia a quien le corresponde regular la efectividad de estos productos tomara cartas en el asunto y que fueran sancionados más enérgicamente para ver si les quedan ganas de seguir robando. Gracias a la revista por el espacio y por su intervención, además aquí en Cancún ya me estoy haciendo cargo de hacer público el engaño de Naturezza por medio del periódico y la radio.

Sra. Elvira Luisa Salcedo Baca
Cancún, Quintana Roo



Agradecemos su carta y que comparta sus experiencias con los demás lectores para evitar que sean tratados de la misma manera por Naturezza. Los mejores defensores de sus derechos son los consumidores como usted, quienes no se quedan con las manos cruzadas y se atreven a denunciar los abusos.

Le recomendamos que también envíe su carta a la Comisión Federal para la Protección Contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), al correo electrónico contacto_cofepris@salud.gob.mx, pues Cofepris es el órgano desconcentrado de la Secretaría de Salud que integra todas las funciones de regulación, verificación y de fomento sanitario para proteger la salud de la población de nuestro país.



A todos nuestros lectores:

Les recordamos que esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La ***Revista del Consumidor*** *no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instancias correspondientes (delegaciones* ***Profeco****, Condusef, Conamed, etcétera), resuelvan los conflictos que enfrentan con proveedores y prestadores de servicios.*

¿Quién me dice si es seguro mi seguro?

Hace unos meses enviamos un correo electrónico solicitándoles el comportamiento comercial de la empresa denominada Seguros Argos, la cual nos ofrecía un seguro de vida que nos resultó atractivo.

A los tres días recibimos una respuesta de ustedes en la que nos explicaban que no contaban con esa información porque no son la autoridad competente en materia de seguros, pero nos proporcionaron todos los datos de la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef), y los requisitos necesarios para realizar el trámite que necesitábamos.

En verdad agradecemos mucho su respuesta, no sólo por rápida, sino también por completa, ojalá que todos los servidores públicos fueran como ustedes. ¡Gracias de nuevo!

Gloria Vázquez, Ricardo López y María Elena Campos

Nos complace saber que la información que les enviamos les fue útil y agradecemos enormemente sus comentarios. Efectivamente, el artículo 5 de la Ley Federal de Protección al Consumidor establece que Profeco carece de competencia en los servicios financieros, de seguros y de fianzas.

La instancia competente en esta materia es Condusef, por lo que son ellos quienes pueden darle la información que necesita. Si usted requiere otros informes acerca de créditos, seguros, etcéetra, o tuvo algún problema con un banco o aseguradora, también puede acudir a Condusef, llamando al 01-800-999-8080, donde con gusto lo atenderán.

Papelito habla

Deseo compartir mi experiencia con la agencia de viajes Albatros para alertar a los consumidores. Compré un paquete a San Marcos, poblado ubicado a unos 45 minutos de San Antonio, Texas, en Estados Unidos.

La agente Alicia Linares me aseguró que encontraría transporte del aeropuerto de San Antonio a mi hotel con un costo aproximado de 12 dólares, y quepor el mismo precio algún vehículo me llevaría del hotel a los centros comerciales. Pero al llegar comprobé que no era cierto y tuve que pagar 80 dólares por cada viaje en taxi, por lo que en total gasté 3 mil pesos adicionales en transporte.

Al regreso le reclamé a la señora Linares su mala orientación en espera de una compensación por los daños causados, pero tranquilamente se deslindó al responsabilizar a la aerolínea que ella consultó. ¿Dónde queda entonces la ética y el compromiso que un agente de viajes adquiere con sus clientes?Yo soy la única que perdí miles de pesos porque ella ya cobró su comisión. Como consumidora creo que será difícil que pueda hacer algo porque no tengo ningún papel que avale la "asesoría" de la agente de viajes, pero ojalá esto sirva para que otras personas comprueben la seriedad de las agencias de viajes en las que adquieren sus paquetes y exijan por escrito todas las condiciones establecidas.

Lic. Beatriz Rojas A.
Distrito Federal

Gracias por compartir su experiencia con nuestros lectores, seguro será provechosa para todos aquellos consumidores que estén planeando viajar en próximas fechas. Efectivamente, si la oferta no consta por escrito no es posible proceder en contra de la agencia de viajes.

Tal vez pareciera que en este asunto la única que perdió fue usted, sin embargo, la agencia de viajes perdió algo mucho más valioso: su confianza. Créanos que a largo plazo esa falta de atención a sus clientes traerá a la agencia o a cualquier otro proveedor que se comporte de la misma manera pérdidas mucho más cuantiosas que la cantidad que no quisieron compensarle.

En nuestro próximo número

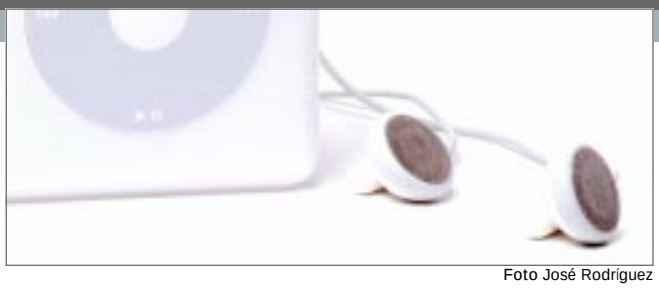


Foto José Rodríguez

MÚSICA PARA LLEVAR

Los *walkmans* y *discmans*, tan revolucionarios en su época, están siendo sustituidos por los reproductores portátiles de MP3, que en un formato mucho más pequeño son capaces de almacenar miles de canciones. Nuestro Laboratorio los puso a prueba para decirle cuál le conviene más.

Foto Archivo

DE LA RED AL ESTÉREO

Internet se ha convertido en el lugar ideal para hacerse de música de manera ilegal... y también de virus o *spyware* que generalmente acompañan a los programas de instalación para obtener archivos de música "gratis". En esta radiografía de los servicios le decimos cómo bajar y comprar música en la red de manera legal y segura.

Foto José Rodríguez

¿UN JUGUITO?

Para que su familia empiece bien todos los días, los expertos de nuestro Laboratorio se pusieron bien sanos y prepararon jugos de varias frutas y verduras para decirle cuáles son los mejores extractores y exprimidores de jugos que existen en el mercado.

Foto Archivo

TELÉFONO VS. INTERNET

El protocolo voz IP permite realizar llamadas locales, de larga distancia y a celular a través de internet a un menor precio. Algunas empresas ya ofrecen este servicio en nuestro país, le decimos cuáles son, sus ventajas y desventajas, así como los riesgos de los que debe protegerse.

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en al teléfono 5553-0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.
Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de los consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, colonia Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F. Editora responsable: Mónica Braun. Tiraje: 70,000 ejemplares.

En sus manos está el poder de elegir y consumir mejor

Ley Federal de Protección al Consumidor

Más y mejor protección para todos

Con la reforma integral a la Ley Federal de Protección al Consumidor, usted tiene más poder.

¡Profeco lo respalda!

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Alerta al consumidor

CUIDADO con los siguientes

productos y prácticas comerciales

Falsa oferta de relojes de marca

Circulan correos electrónicos en los cuales se ofrecen relojes que pueden ser piratas.

Empresas que ofrecen regalos

No deje que lo engañen a través de llamadas telefónicas en donde le dicen que se ganó un premio.

Venta de seguros ilegales

No adquiera seguros de empresas extranjeras no autorizadas para operar en México.

Publicidad de boletos de avión

El proveedor tiene que exhibir el monto total a pagar incluyendo impuestos.

Busque la información completa en la página 8

0 10722 58187 9 00336

Exhibir hasta el 31de marzo de 2005

Platillo Sabio Profeco

Budín azteca

Ingredientes (6 raciones)

Foto José Rodríguez

Aporte nutrimental (por ración)
Kilocalorías **467**
Proteínas **26 g**
Grasa **18 g**
Colesterol **26 mg**
Fibra dietética **6 g**

Aporte nutrimental de la tortilla

Las tortillas aportan a la dieta una cantidad importante de hidratos de carbono, fibra dietética y vitaminas del complejo B, particularmente tiamina (B1) y niacina (B3), minerales como fósforo, potasio, hierro, magnesio y calcio. También proporcionan proteínas.

Carne de res

La carne es una fuente importante de proteínas, hierro y zinc. La carne, al igual que muchos alimentos, se debe consumir en cantidades adecuadas con el fin de evitar la presencia de altas cantidades de colesterol en la sangre (colesterolemia), lo que predispone a padecimientos cardiacos y aumento de ácido úrico en el organismo (enfermedad conocida como gota).

En general, la ración de carne conveniente para una persona sana es de 60 a 90 gramos aproximadamente, dos veces por semana.

¡Aguas con la sal!

- **No añada sal a los alimentos al momento de la cocción**, simplemente sazónelos al final con la menor cantidad posible.
- **Elimine el uso del salero en la mesa**.
- **Limite el consumo de alimentos salados** como carnes ahumadas, embutidos, frituras, carnes y pescados secos con sal, aceitunas, mantequillas con sal y sopas comerciales con alto contenido de sodio.

Las tortilladoras

En la primera década del siglo XX se expidieron alrededor de 100 patentes de molinos de nixtamal, así como de aditamentos y máquinas para hacer tortillas. Una de las tortilladoras más utilizadas fue la que inventó el industrial Ramón Benítez, que consistía en dos platillos metálicos, uno fijo y otro móvil, los cuales comprimían la porción de masa colocada enmedio. Este sencillo invento aún sigue utilizándose.

Una máquina tortilladora puede hacer 10 mil tortillas en sólo una hora.

Si le importa un rábano…

Esta raíz comestible es un vegetal rico en vitamina C, bioflavonoides e indoles, sustancias que ayudan a prevenir el cáncer. Perteneciente a la familia de las crucíferas, los rábanos tienen un sabor especialmente picante que puede ir de suave a muy fuerte.

Cómo comprarlos y conservarlos

Elija los rábanos que estén firmes y brillantes; no deben estar blandos ni esponjosos, pues ello indica que están sobremadurados. Para conservarlos en buen estado se les quitan los rabitos y las hojas, se lavan perfectamente, se dejan escurrir y una vez secos se guardan en una bolsa de plástico con perforaciones, en la parte más baja del refrigerador, así se mantendrán frescos durante una semana aproximadamente.

Fotos José Rodríguez

Preparación

1

Acitrone la cebolla y los ajos en una cucharada de aceite, agregue la carne y déjela freír durante unos cuantos minutos.

2

Licue y cuele los jitomates y los chiles pasilla. Luego, añada esta salsa a la carne y póngala a calentar a fuego bajo hasta que empiece a hervir.

3

Agregue los nopales, sazone el guiso con sal al gusto y deje al fuego hasta que se reseque.

4

Licue los frijoles con el caldo, el orégano y la sal.

5

Pase las tortillas por el aceite caliente y colóquelas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.

6

Cubra el fondo de un molde con una capa de tortillas, una del guiso de carne y báñela con frijoles; continúe así hasta terminar con todos los ingredientes. Finalice con una capa de frijoles espolvoreada con el queso. Cubra el molde con papel aluminio.

7

Hornee a 180° C durante 25 minutos. Sirva este platillo adornado con el cilantro picado y los rábanos en flor.

Fotos José Rodríguez

Fuente Nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco

Fotos José Rodríguez

Ingredientes

Utensilios

Rendimiento: 250 g

Tiempo de preparación: 30 minutos

Caducidad
Esta pasta para sazonar conserva sus características óptimas de consumo hasta por un año.

Los olores del ajo y la cebolla

El aroma característico del ajo y la cebolla, así como de algunos condimentos semejantes, se genera justo al momento de cortarlos o golpearlos, esto se debe a que liberan enzimas.

Se conserva solo...

El ajo contiene un conservador natural llamado **alicina**, que no permite la proliferación de bacterias, razón por la que dura periodos prolongados. Sin embargo, este conservador no actúa contra los hongos.

Tip

Para quitarle la cáscara a los ajos, córtelos a la mitad, así la cáscara se separará más fácilmente.

Recomendaciones

- Añada pasta de ajo al gusto para sazonar pastas como tornillo, *spaguetti* o *penne*.
- Puede untar la pasta de ajo en rebanadas de pan y calentarlo en el comal u horno para acompañar la sopa o su platillo favorito.
- Para aromatizar, puede agregar la punta de una cucharadita de pasta a una ensalada de lechugas.

Procedimiento

1

Retire la cáscara de los ajos, córtelos en cuatro partes y déjelos reposar en un lugar tibio por 10 minutos.

2

Licue los ajos y la albahaca con el aceite hasta obtener una mezcla uniforme.

3

Vacíe la pasta en los frascos de vidrio y ciérrelos perfectamente.

4

Enseguida, en la olla de presión coloque los frascos y agregue agua hasta cubrir el cuello. Tape la olla y póngala a calentar, en cuanto suba la presión déjela durante 5 minutos y apague.

5

La olla se deja enfriar a temperatura ambiente, se retiran con cuidado los frascos, se secan y se les coloca la etiqueta con el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

6

La pasta de ajo se debe almacenar en un lugar fresco, seco y oscuro; una vez abierto el frasco requiere refrigeración.

Beneficio

Al elaborar usted mismo esta Tecnología Doméstica ahorrará tiempo, ya que al momento de cocinar tendrá listos los ajos, sin tener que pelarlos y picarlos cada vez que los necesite.

Ingredientes alternativos

- A esta pasta se le pueden agregar otros condimentos como cebolla, pimienta, tomillo, mejorana u orégano al gusto.
- Puede sustituir el aceite de maíz por cualquier otro aceite comestible, como el de oliva.
- O si lo prefiere, puede usar dos barritas de mantequilla o margarina (de 90 g cada una) en lugar de aceite.
- Si desea darle un toque picosito, al momento de licuar añada dos chiles de árbol secos.

Fuente Ingeniera en alimentos Claudia Islas García, Dirección de Educación para el Consumo, **Profeco**
• **Validación** Maestro en Ciencias Miguel Angel Meza Vudoyra